جامعة الخرطوم

كلية الآداب – قسم علم النفس

بحث مقدم لنيل درجة البكالوريوس في الآداب بعنوان:

الصحة النفسية لدى طلاب كلية الآداب مرتادي موقع التواصل الاجتماعي (الفيس بوك) بجامعة الخرطوم وعلاقته ببعض المتغيرات

إشراف دكتور: الصادق محمد عبد الحليم

إعداد الطالبة: دعاء يوسف عز الدين الحافظ

يونيو: 2012

الآيــــة

قال تعالي:

(الذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُ قُلُوبُهمْ بِذِكْرِ الله الا بِذِكْرِ الله تَطْمَئِنُ القُلُوبْ) صدق الله العظيم (الرعد،الايه:28)

الإهداء

إلى من كلله الله بالهيبة والوقار إلى من علمني معنى العطاء بدون انتظار من احمل اسمه بكل افتخار.

والدي العزيز

هديتي من قلبي ومن قلمي تأتي الهدايا علي مقدار مهديها لو كان يهدي للإنسان قيمته لكان مقداركم الدنيا بما فيها.

والدتي الغالية

إلي القلوب الصافية التي أحبتني وقدمت لي الدعم

إخوتي

بعلو السماء مكانتكم وبكبر الأرض معزتكم وبعمق البحر تسكنون الدواخل وهذا ما يجعلني أهديكم

زميلاتي وزملائي

إلى كل من أضاء بعلمه عقل غيره اهدي بالجواب الصحيح حيرة سائليه فاظهر بسماحته تواضع العلماء وبرحابته تواضع العارفين.

د/الصادق عبد الحليم

إلي القلب الصافي... والنفس الطاهرة...إلي من كانت أخت قبل ان تكون معلمه

د/أسماء سراج الدين

الشكر والعرفان

في مثل هذه اللحظات يتوقف اليراع ليفكر قبل أن يخط الحروف ليجمعها في كلمات...

الشكر أولا وأخيرا لله سبحانه وتعالي الذي بنعمته تتم الصالحات،والصلات والسلام علي النبي الأعظم وعلي آله وصحبه وسلم.

إلي من تفضل بالإشراف علي هذا البحث فله مني كل التقدير والاحترام

دكتور الصادق عبد الحليم

إلي من أشعلوا شمعه في دروب علمنا ووقفوا علي المنابر وأعطوا حصيلة فكره لينيروا دربنا.

أساتذتي الكرام

إلي من ساعدتني في هذا البحث وقدمت لي العون.

دكتورة أسماء سراج الدين

الي قسم علم النفس ـ كلية الآداب ـ جامعة الخرطوم

ملخص البحث

•هدف هذا البحث إلى معرفة الصحة النفسية لمرتادين موقع التواصل الاجتماعي (الفيس بوك) من جامعة الخرطوم كلية الآداب.ولتحقيق ذلك أجرى البحث على عينه قوامها 80 مناصفة بين الذكور والإناث وتتراوح أعمارهم بين (17-25) سنه. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي وطبق عليهم مقياس الصحة النفسية الذي أعده فؤاد.

وللتوصل للنتائج استخدمت الباحثة حزمة spss لتحليل البيانات الإحصائية واستخدمت اختبار ت لعينتين مستقلتين واختبار معامل ارتباط بيرسون وقد توصلت الباحثة للنتائج التالية.

- أن الصحة النفسية تتسم بالارتفاع لدى مرتادي الفيس بوك وعنده مستوى الدلالة 0.05

- لا توجد فروق داله في الصحة النفسية حسب النوع عند مستوى الدلالة 05ر0.

- لا توجد علاقة ارتباطيه داله إحصائية بين المتغيرين وعند مستوى الدلالة 0.05

Abstract

The objective of this research is to investigate the mental health clients to the social networking site (Facebook) of Khartoum University - Faculty of Arts. To achieve this, has done research on a sample of 80 equally between males and females between the ages of (17-25) years. The researcher used descriptive analytical method was applied to them a measure of mental health which was prepared by (Fouad).

To achieve the results the researcher used SPSS program to analyze the data and statistical tests were used for two independent samples and choose the Pearson correlation coefficient researcher has reached the following results:

1. The mental health clients with ample headroom Facebook, at the level of 0.025.
2. There are no significant differences in mental health by type at the level of 0.05.
3. There is no statistical correlation function between the variables, at the level of 0.05.

فهرس الموضوعات

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

الفصل الثالث: منهج وإجراءات البحث الميداني

الفصل الرابع: عرض ومناقشة وتفسير نتائج فروض البحث

الفصل الخامس: الخاتمة والتوصيات

فهرس الجداول

الفصل الأول

المقدمة

مقدمه:

يعتبر علم النفس واحد من العلوم الإنسانية وبدأ في التطور السريع وأصبح علماً له مكانته بين العلوم ويقوم علم النفس بدراسة وتفسير سلوك الإنسان وآراءه واتجاهاته المختلفة.

كما ذكر حامد زهران(1974/9) بأن علم النفس بصفه عامة يدرس السلوك في سوائه وانحرافه – وعلم النفس يخدم علم الصحة النفسية من خلال دراساته العلمية في طريق الوقاية والعلاج ويمكن النظر إلى علم النفس على أنه (علم الصحة) حيث أنه يقدم خدماته في مجال الصحة وخاصة الصحة النفسية والعلاج النفسي حيث تطبق مبادئ وطرق علم النفس في علاج المشكلات والاضطرابات السلوكية والأمراض النفسية.

وعلم الصحة النفسية هو الرأس العلمية للصحة النفسية وعملية التوافق النفسي ما يؤدي عليها وما يحققها وما يعوقها وما يحدث من مشكلات واضطرابات وإمراض نفسيه ودراسة أسبابها وتشخيصها وعلاجها والوقاية منها.

والصحة النفسية شقان أولها شق نظري علمي يتناول الشخصية والدوافع والحاجات وأسباب الأمراض النفسية وأعراضها وحيل الدفاع النفسي والتوافق وتعليم الناس

وتصحيح المفاهيم الخاطئة وإعداد وتدريب الأخصائيين والقيام البحوث العلمية والشق الثاني تطبيق علمي يتناول الوقاية من المرض النفسي وتشخيص وعلاج الأمراض النفسية.

يمكن أن تنظر إلى الصحة النفسية نظره كميه على انها يحد له قطبان أو طرفان الصحة النفسية في القطب الموجب مقابل الشذوذ النفسي في القطب السالب مع درجات ينبه متدرجة تتراوح بين هذين القطبين.

وللصحة النفسية علامات تتم عنها ومؤشرات نشير إليها ونلخص هذه العلامات تبعاً لعدد من المؤلفين كما يلي:-

التوافق الذاتي – التوافق الاجتماعي – الشعور بالسعادة وراحة البال- معرفة قدر الغضب وحدودها – النجاح في العمل – مواجهة الإحباط – الإقبال على الحياة – الاتزان – الثبات – حسن الخلق – الخلو النسبي من الأعراض.

للصحة النفسية ثلاث مناهج : المنهج الإنمائي – المنهج الوقائي – المنهج العلاجي. ويتسم الشخص ذو الدرجة المرتفعة من الصحة النفسية بسمات عده أهمها الخلق القويم والكفاءة والاتزان والسلوك النسوي وتكامل الشخص والقدرة على مواجهة متطلبات الحياة وضغوطها.

ويسعى الباحث من خلال هذا البحث معرفة الصحة النفسية لمرتادين الفيس بوك ونجد إن اسم فيس بوك Face book وهو يشير إلى دفتر ورقي يحمل صوراً ومعلومات لأفراد جامعه أو مجموعه ومن هنا جاءت تسمية الموقع وتعتبر هذه الطريقة شائعة في تعريف الأشخاص خصوصاً في الجامعات الأجنبية ببعضهم حيث يتصفح المنتسبون في الجامعة هذه الدفاتر لمعرفة المزيد عن طبيعة المتواجدين في نفس الكلية مؤسس الموقع مارك في كرمبيرج أسس الموقع حيث كان طالباً في جامعة هارفارد وكان الموقع في البداية مخصصاً فقط للطلبة في جامعة هارفارد لكن تم توسيعه لاحقاً من ثم تم توسعه ليشمل طلبة المدارس الثانوية أي شخص يتعدى عمره 13 سنه الموقع يحوى 64 مليون مشترك من سبتمبر 2006 إلى سبتمبر 2007 وارتفع ترتيب الموقع حيث الحركة من الترتيب رقم 60 إلى المركز السابع حسب موقع اليكسا ويعبر موقعاً كبيراً في تحميل الصور الشخصية حيث يتم تحميل أكثر من 41 مليون صوره يومياً.

مشكلة البحث:

- هل تتسم الصحة النفسية لدى مرتادين الفيس بوك بالارتفاع؟
- هل توجد فروق ذات دلاله إحصائية في الصحة النفسية لمرتادين الفيس بوك من حيث النوع؟

- هل توجد فروق ذات دلاله إحصائية في الصحة النفسية لدى مرتادين الفيس بوك من حيث المدة الزمنية؟

أهمية البحث:مدى فائدة وأهميته للمجتمع:

- تتبع أهمية البحث لقلة وندرة البحوث في هذا المجال.
- يوفر البحث إطار نظري معرفي قد يعود بالفائدة للطلاب في المستقبل.
- الوصول إلى الجوانب السلبية المترتبة على ذلك.
- قد تشجع هذه الدراسة المتخصصين في الأبحاث النفسية لدراسة الظواهر المحلية والإقليمية لهذا الموقع.
- الوصول إلى توصيات قد تساهم في معرفة الآثار النفسية المترتبة على هذا الموقع ووضع بعض الحلول التي قد تساهم في تجاوز تلك الآثار.

أهداف البحث:

- معرفة الصحة النفسية لدى مرتادين الفيس بوك.
- التعرف على الفروق في الصحة النفسية لدى مرتادين الفيس بوك من حيث النوع.

• التعرف على الفروق في الصحة النفسية لدى مرتادين الفيس بوك من حيث المدة الزمنية.

فروض البحث:

• تتسم الصحة النفسية لدى مرتادين الفيس بوك بالانخفاض.

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى مرتادين الفيس بوك من حيث النوع.

• توجد فروق ذات دلاله إحصائية في الصحة النفسية لدى مرتادين الفيس بوك من حيث المدة الزمنية.

حدود البحث:

أولاً: الحدود الزمانية:

أكتوبر 2011 – مايو 2012

ثانياً: الحدود المكانية

مرتادين فيس بوك ولاية الخرطوم

تقع ولاية الخرطوم بين خطى طول 5و13 -34 شرقاً ودائرتي عرض 15-16 شمالاً تقريباً ومساحتها حوالي 265و28 كيلو متر مربع ويحدها من الجهة الشرقية الشمالية ولاية نهر النيل ومن الجهة الشرقية والجنوبية الشرقية ولايتي القضارف والجزيرة.

ثالثاً: الحدود البشرية:

هم طلاب كلية الآداب بجامعة الخرطوم مرتادين الفيس بوك والذين تقع أعمارهم بين 17–25 سنه من الذكور والإناث.

مصطلحات البحث:

تعريف الصحة النفسية:

ذكر حامد زهران (9و1997) بان الصحة النفسية حاله دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً (شخصياً وانفعالياً واجتماعياً أي مع نفسه ومع بيئته).

ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون قدرته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سويه، ويكون سلوكه عادياً ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامه وسلام.

تعريف الفيس بوك:

هو موقع اجتماعي أطلق في الرابع من فبراير 2004 والمواقع يتبع نفس شركة فيس بوك الخاصة ويسمح هذا الموقع للمستخدمين بالانضمام إلى عدة شبكات فرعيه من نفس الموقع تصب في قلة معينه مثل منطقه جغرافيه معينه مدرسه معينه وغيرها من الأماكن التي تساعدك على اكتشاف المزيد من الأشخاص الذين يتواجدون في نفس فئة الشبكة.

الفصل الثاني

الإطار النظري والبحوث السابقة

اغ

المبحث الأول

الصحة النفسية

تمهيد:

تناولت الباحثة هذا الفصل الإطار النظري والبحوث السابقة ويشتمل هذا الفصل على ثلاثة مباحث المبحث الأول الصحة النفسية مفهومها مناهجها معاييرها وعلاقتها مع التكيف والتوافق وغيرها من المتغيرات المتدرجة تحت مصطلح الصحة النفسية

المبحث الثاني الفيس بوك تاريخ الموقع وسماته الانتقادات الموجهة للموقع وقبول الموقع عند المستخدمين وغيرها من المتغيرات.

المبحث الثالث البحوث السابقة ذات الصلة بموضوع البحث.

تعريفات الصحة النفسية:

ذكر حامد زهران (9و1997) بان الصحة النفسية حاله دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً (شخصياً وانفعالياً واجتماعياً أي مع نفسه ومع بيئته).ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرا علي تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلي أقصي حد ممكن، ويكون قادرا علي مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيه متكاملة سويه، ويكون سلوكه عاديا ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامه وسلام .

ذكرت إجلال سري(28-2000)الصحة النفسية بأنها(حالة يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا ويشعر بالسعادة والكفاية والراحة النفسية،ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستقلال قدراته واستثمار طاقاته ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وإدارة الأزمات النفسية وتكون شخصيته سويه متكاملة ويكون سلوكه عاديا.

اغ

ذكرت إجلال سري(28-2000)انه أورد المؤلفون تعريفات للصحة النفسية نذكر منها ما يلي:

هي التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عاده على الإنسان مع الشعور الايجابي بالسعادة والكفاية.

هي حالة تكامل طاقات الفرد المختلفة بما يودي إلى حسن استثماره لها ومما يودي إلى تحقيق وجوده.إي تحقق إنسانيته(عبد السلام عبد الغفار 1976).

هي توافق الفرد توافقا سليما للحياة والتعايش مع الآخرين والشعور بالسعادة والراحة النفسية مع الآخرين (محمد خليفة بركات 1918)

هي المهارة في تكوين علاقات شخصية-اجتماعية-فعالة والدخول في علاقات اجتماعية ايجابية ومقبولة من الفرد والمجتمع(عبد الستار إبراهيم 1983)

ذكر أحمد عبد الخالق(32_2001)الصحة النفسية أنها حالة عقلية انفعالية مركبة دائمة نسبيا من الشعور بان كل شئ على ما يرام،والشعور بالسعادة مع الذات والآخرين،والشعور بالرضا والطمأنينة والأمن وسلامة العقل، والإقبال على الحياة مع شعور بالنشاط والقوة والعافية.ويتحقق في هذه الحالة درجة مرتفعة نسبيا مع التوافق النفسي والاجتماعي مع علاقات اجتماعية راضية مرضية.

ذكر كمال مرسي المذكور في احمد عبد الخالق(38-2001)بأن الصحة النفسية هي حالة نفسية يشعر فيها الإنسان بالرضا والارتياح عندما يكون حسن الخلق مع الله ومع نفسه ومع الناس.

ذكر حاتم محمد (69-2005) إن الصحة النفسية هي قدرة الفرد علي إزالة العقبات التي تواجهه بسلوك سوي يتميز بالمرونة التي تكفل له التكيف مع هذه العقبات في حاله

اغ

عجزه عن إزالتها نهائيا والنتيجة التلقائية لذلك هي الاتزان النفسي والذي يعتبر المؤشر الجيد للصحة النفسية.

عرفت منظمة الصحة العالمية المذكورة في مجلة دراسات نفسية(77-2007) إن الصحة النفسية بأنها حاله من الرفاهية الجسمية والنفسية والاجتماعية التامة.وليس مجرد غياب المرض أو العجز أو الضعف.

عرف جون المذكور في مجلة دراسات نفسية(78-2007)بأنها حالة يستشعر فيها الإنسان بالأمن والطمأنينة عندما يتحقق التوازن بين المكونات الذاتية الداخلية والمطالب الخارجية.

ذكر محمد عثمان المذكور في عباس علي(12-2009)تعريف الصحة النفسية بأنها التمتع بحالة جيدة جسمانيا ونفسيا واجتماعيا وروحيا ويصبح الإنسان قادرا على التكيف والتأقلم فضلا عن تلبية حاجاته الضرورية وقادرا على تحمل مصاعب الحياة المختلفة وقادرا على الإنتاج.

مفهوم الصحة النفسية:

ذكر عباس عوض(3-1984)م حالة دينيماكية dynamic state تبدو في قدره الفرد علي التوافق المرن الذي يتناسب الموقف الذي يمر به.

مفهوم الصحة النفسية لدى العلماء المسلمين:

ورد في طه المذكور في انتصار عثمان النور(6-2002)أن أبو زيد البلخي عرف الصحة النفسية بأنها:

(إن لنفس الإنسان صحة وسقما كما إن لبدنه صحة وسقما،فصحة نفسه أن تكون قواها ساكنة ولا يهيج له شئ من الأعراض النفسانية كالغضب أو الفزع أو الجزع وما نحن ذاكروه من هذه (الأعراض) وقد ذكر البلخي من تلك القوى النفسية الفهم والمعرفة والذاكرة فضلا عن

اغ

السمات الأخلاقية والانفعالات، حيث يرى أن الصحة النفسية تكمن في ثبات هذه القوي وتوافقها

وذكر طه إن معالجة البلخي لتعرف الصحة النفسية تتضمن مستويين يتفاوتان في درجتهما من التجديد: المستوى الأول هو الخلو من الاضطراب،وهو تعريف وأن كان مرجعا وله أنصاره المحدثون،والمستوى الثاني هو تحقق التوافق مع النفس والبيئة وهو ما اتفق عليه بالإجماع بين علماء المسلمين.

علم الصحة النفسية واهتماماته:

ذكرت أمال عبد السميع أباظة(8-2002)انه يعتبر علم الصحة النفسية من فروع علم النفس الذي يهتم بالدراسة العلمية للشخصية في تكيفها واضطرابها.وهو العلم الذي يدرس العوامل التي تعين على التكيف النسبي أو تعرقله.وأيضا تهتم بالعلاقة الدينامية بين الفرد وذاته من ناحية وبين الفرد والبيئة المحيطة به من ناحية أخرى كعلاقة كلية متصلة.

ويهدف علم الصحة النفسية إلى تحقيق هدفيه احدهما نظريا،وهو معرفة ودراسة مراحل التكيف وكيفيته وإذا حدث اضطرابا في أسبابه لتقديم ألوان الرعاية المطلوبة وأيضا تقديم طرق التوجيه والإرشاد والعلاج بتقنياتها المختلفة.

يهتم علم الصحة النفسية بدراسة الوسائل التي يلجأ إليها الفرد لتحقيق التكيف وإزالة التوتر والوصول إلي براءة الذات والأمن النفسي سواء بطريقه سويه أو مرضيه أو بطريقه ايجابيه توكيدية تصل إلي الإبتكارية أو سلبيه ولا مبالاة .

يقدم علم الصحة النفسية تصنيف لكل الاضطرابات السلوكية والوجدانية والعقلية ووصفا لكل أعراض الاضطرابات كل هذا مع تقديم النظريات التي تعالج وتتناول نشأة هذه الاضطرابات من الناحية الوراثية الجنسية والاستعدادية أي المهيأة.

اغ

يعطي علم الصحة النفسية أهمية خاصة لعلاقة الجانب الجسدي بالجانب النفسي الدينامية والوظيفية التي لا يمكن الفصل بين جانبيها مطلقا.

يهتم الباحثون في مجال الصحة النفسية بدراسة سلامة الحواس والعمليات الفعلية الأولية التي هي الأساس أولا لإقامة التكيف للفرد في علاقته الديناميكية مع البيئة.

يدرس علم الصحة النفسية السوية واللاسوية على حد سواء حيث يعين كل الاهتمام بكل فئة في تفسير عملية التوافق ثم التكيف وكيفية التغلب على العقبات والضغوط النفسية وعملية التحري والضبط والإرادة.

يهتم علم الصحة النفسية بالدراسات المقارنة بين الفئات المتباينة وكذلك بالدراسات عبر الحضارية.وتوصل كثير من الباحثين إلى وجود إبعاد عامة للشخصية ولكن الفروق في الدرجات وليس في البعد أي في الدرجة على البعد الواحد.وذلك لتباين أساليب التربية والتعاقد وأسلوب التفكير وغيرها من المؤثرات الحضارية والثقافية على الأفراد.

يعتمد علم الصحة النفسية على مجموعة الأدوات والطرائق السايكومترية والتكيفية (الاسقاطية) المختلفة ويعد لها معايير خاصة بكل فئة أو مرحلة عمرية.

الاهتمام بعلم الصحة النفسية:

ذكرت صفاء عبد الوهاب(5-2007) أنه أصبح الاهتمام بعلم الصحة النفسية Mental hygiene موضوعا للدراسة العلمية المنظمة منذ أكثر من نصف قرن.وهو علم يهتم بالسلامة،الهدف منه المحافظة على الصحة النفسية عن طريق المعارف النظرية، والإجراءات التطبيقية،كما انه علم يعتمد اعتمادا كليا على نتائج ثانية من علم النفس والاجتماع والعلوم الأخرى.

معايير الصحة النفسية:

ذكرت إجلال محمد سري(32-2000) أن للصحة النفسية معايير منها ما يلي:

اغ

المعيار المثالي:

هو المبالغة في التقدير ورفع الشأن بما يقرب من الكمال واعتبار السوية في المثال.

المعيار الذاتي:

وهو السلوك السوي الذي يحقق للفرد الشعور بالارتياح والتخفيف من توتراته،ويحد من صراعاته وقلقه،ويشعره بالكفاءة والحرية ويمكنه من تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته ويساعده على التوافق الجيد مع نفسه ومع الآخرين ويوصله إلى التكامل بين جوانب شخصيته واتساق بين مشاعره وأفكاره،وبين أقواله وأفعاله.ويمتاز المعيار الذاتي بسهولة تطبيقه وشيوعه بين أفراد المجتمع فكل فرد يصف سلوكه في ضوء إطاره المرجعي.

المعيار الإحصائي:

هو تكرار السلوك وانتشاره وشيوعه بين أفراد المجتمع بشكل واضح.

المعيار الاجتماعي:

هو كل سلوك يقوم على احترام العقائد الدينية والقيم والمبادي والعادات والتقاليد التي تعمل على تماسك واستقرار أفراد المجتمع.

المعيار الإسلامي:

هو السلوك الذي يقوم على عمل الواجب ابتغاء مرضات الله تعالى،واجتناب المحرمات او المكروهات خوفا من سخط الله يقول تعالى(وأما من خاف مقام ربه ونهى النفس عن الهوى فان الجنة هي المأوى)النازعات(40-41).

اغ

هدف الصحة النفسية:

ذكر مصطفى فهمي(307-1976)أن الهدف الايجابي للصحة النفسية يرتبط بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه،وهذا يؤدي به الى التمتع بحياة خالية من الاضطرابات،مليئة بالتحمس،ويتسم الفرد وفقا لهذا الهدف بالرضا عن الذات.

مناهج الصحة النفسية:

ذكر عباس عوض(6-1984)أن مناهج الصحة النفسية هي:

1- **المنهج الإنشائي**:

ويهدف إلى معاونة الفرد على تحقيق اكبر قدر من المرونة على التوافق في مختلف المواقف التي يخبرها الفرد أو يمر بها ويكون ذلك بدراسة إمكانياته وقدراته وتوجيهها نحو ما يلائمها.

2- **المنهج الوقائي**:

يهتم بالأسوياء من الناس ويمكنهم من ميكانزم التوافق السوي بشتى أبعاده،فينأى بهم عن الأمراض النفسية أو اضطرابات السلوك فيتحقق لهم الصحة النفسية.

3- **المنهج العلاجي**:

يهتم بالمرضى النفسيين وباضطرابات السلوك بل وبالمرضى العقليين أيضا فيستخدم طرق العلاج النفسي المختلفة والتي قد تتضمن أساليب العلاج الجسمي حتى يتمكن المريض من العودة الى حالة الصحة النفسية ويصبح قادرا على التوافق المرن.

نسبية الصحة النفسية:

ذكر احمد عبد الخالق(40-2001)انه ذكر في تعريف الصحة النفسية أنها"حالة دائمة نسبيا"ويعني ذلك أن الصحة النفسية ليست حالة استاتيكية ثابتة،إما أن تتحقق أو لا تتحقق،بل

اغ

إنها حالة ديناميكية متحركة نشطة ونسبية تتغير من فرد إلى فرد كما تتباين صفات عديدة كالطول والذكاء والاندفاع والسيطرة وحسن المعشر كما يمكن أن تتغير من وقت إلى آخر لدى الفرد الواحد وان كان ذلك في حدود ضيقة.

فمن بين الخصائص المهمة التي تميز الصحة النفسية أنها ذات دوام نسبي،و أن موشراتها تتغير تبعا لعدد من المتغيرات.وتفصيل ذلك أن مستوى الصحة النفسية يختلف بين الأفراد،ولدى الفرد الواحد من وقت لآخر،كما تختلف معاييرها تبعا لمراحل النمو،وتتغير كذلك تبعا لاختلاف كل من الزمان والمجتمع.

كما يقول عبد العزيز القومي(10:1981) المذكور في فاطمة عمر(16_2007)

أن الصحة النفسية واختلالها أمر نسبي كما هو في الشذوذ،أنه لا يوجد حد فاصل بين الشاذ والعادي كذلك لا يوجد حد فاصل بين الصحيح نفسيا والمريض نفسيا والصحة النفسية شبيهة بالصحة الجسمية فالتوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة عند فرد ما امر يكاد يكون له وجود ودرجة اختلال التوافق هي تميز حاله الصحة عن غيرها.

وكما أن في الصحة الجسدية مستوى عالي من الإحساس بالقوة،والثقة النفسية،والإشباع والامتلاء،والرضا مع الطموح من أجل الارتقاء،كذلك في الصحة النفسية،وهذا هو المثل الأعلى للصحة النفسية،ومن الطبيعي أن لا يتحقق هذا المثل الا نادرا لكنه من الطبيعي

اغ

أيضا ان بعض الناس أدنى،أو اقرب من غيرهم إلى هذا المثل الأعلى وان بعضهم الآخر ابعد عنها من غيرهم،فهناك من تشغله صغائر الأشياء والأشخاص وهناك من يحيا بالخلافات بين الناس أو بالصراعات وهكذا...

فالصحة النفسية حالة نفسية تتفاوت درجتها باختلاف الأفراد وشرطها الأساسي تكامل الشخصية والنضج الانفعالي.

علامات الصحة النفسية:

ذكر احمد عبد الخالق(33-2001) أن للصحة النفسية بعد له طرفان الصحة النفسية في القطب الموجب مقابل الشذوذ النفسي السلبي في القطب السالب،مع درجات بينية متدرجة تتراوح بين هذين القطبين.

وللصحة النفسية علامات تتم عنها،ومؤشرات تشير إليها ودلالات تدل عليها وهذه المؤشرات نوعين كما يلي:

1-مشاعر ذاتية لا يشعر بها إلا صاحبها.

2- مظاهر خارجية يدركها الآخرون.

ونلخص هذه العلامات كما يلي:

1/ **التوافق الذاتي:**

وهو نجاح الإنسان في التوافق بين دوافعه،وهو كذلك حسن تكيفه مع نفسه ورضاه عنها والتحكم فيها وحسم صراعاتها.

اغ

2/ **التوافق الاجتماعي**:

ويقصد به حسن التكيف مع الآخرين في المجالات الاجتماعية التي تقوم على العلاقات الحوارية Inter Personal بين الأفراد ويتضمن نجاح الفرد في عقد علاقات اجتماعية يرضى عنها ويرضي الآخرين بها.

3/ **الشعور بالسعادة وراحة البال**:

الشعور بالطمأنينة والأمن بالرضا عن النفس وتقبلها واحترامها والاستمتاع بالحياة وما بها من متع حلال مع الإقبال على الحياة ورضا الفرد عنها وقسمة الله له فيها.

4/**معرفة قدر النفس وحدودها**:

من الثابت أن لكل منا جوانب قوة وجوانب ضعف،ومن بين مظاهر الصحة النفسية ان يدرك الفرد هذه الحقيقة ويستثمر جوانب قدراته ويتقبل نواحي ضعفه وقد ورد في الحديث الشريف(رحم الله امرئ عرف قدر نفسه).

عدم معرفة قدر النفس يكون صورتين: الإفراط أو التفريط إي مبالغة الفرد في تقرير ذاته وتضخيم إمكاناته اكبر من قدرها أو تحفيز نفسه وبخس حقها.

والإقلال من قدرها وهاتين الصورتين يشيران إلى اختلال الصحة النفسية.

5/ **النجاح في العمل**:

إن نجاح الفرد في عمله ورضاه عنه من المظاهر السلوكية التي تبرهن على درجة مرتفعة من الصحة النفسية.من أهم عوامل النجاح في العمل رضا الفرد عنه،وميله إليه وتناسبه مع ما لديه من قدرات و استعدادات و سمات وتوافر فرص الترقي فيه.

اغ

/6 **مواجهة الإحباط**:

إن الحياة اليومية لا تخلو من الأزمات والشدائد والصعوبات التي يتعين على الفرد مواجهتها والصمود لها ومحاولة حلها،والتغلب عليها وان وصيد الإحباط Frustration threshold إي عتبته ومعدله لهو مؤشر جيد للصحة النفسية فكلما كان هذا الوصيد مرتفعا أشار ذلك إلى قدرة مرتفعة لدى الفرد في تحمل الشدائد ومجابهتها.

/7 **الإقبال على الحياة**:

ويعني ذلك التحمس للحياة والرغبة الحقيقية في أن يعيشها الإنسان ويستمتع بما احل له من الطيبات.ويتصل بهذه العلامة الدالة على الصحة النفسية صفات عدة أهمها:

الاستبشار والتفاؤل،وتوقع الخبر ،والاستمتا ع بالجمال،والانفعال له،والتأثر به.

/8 **الاتزان والثبات**:

يتسم الشخص ذو الدرجة المرتفعة من الصحة النفسية بالاتزان الانفعالي والثبات الوجداني واستقرار الاتجاهات ونضج الانفعالات إلى حد بعيد وتعني وجود حالة من التماثل بين شدة الانفعال ومثيراته.

ويتضح عدم التناسب بين الانفعال ومثيراته: في الشدة أو النوع في واحد من اضطرابات الصحة النفسية.وقد تكون استجابة المريض غير مناسبة مع المنية.

/9 **حسن الخلق**:

يتصف ذو الدرجة المرتفعة من الصحة النفسية بأنه على خلق عظيم في أكثر ما يعرض له في أحوال ومواقف لا يفترق الآثم إلا قليلا يبتعد عن الكبائر ويعف عن الصغائر لا يقرب الفواحش ما ظهر منها وما بطن إذا حدث صدق وإذا وعد أوفى وإذا اؤتمن أدى. يتجنب قول الزور لا يمشي في الأرض مرحا.لا يتكبر ويخالق الناس بخلق حسن يحب لأخيه ما يحب لنفسه قال الغزالي (حسن الخلق هو الايمان ،وسوء الخلق هو النفاق)

اغ

وقد عرف الغزالي الشخص حسن الخلق بأنه (من يحب لأخيه ما يحب لنفسه ويكرم ضفة ويحفظ جاره ويقول خيرا أو يصمت تسره حسناته وتسوؤه سيئاته يكرم ضيفه ويحفظ جاره ،لا يؤذي احد أو يروع الناس ولا يغشى على أخيه ما يكره ولا يخشى في الله لومه لائم يقول الحق ولو على نفسه أو الوالدين أو الأقربين،يحب العمل يخلص فيما بينه وبين الله وفيما بينه وبين الناس).

10/ **الخلو النسبي من الأعراض:**

يقصد بذلك عدم ظهور كثير من الأعراض المحددة والتي يمكن أن تعد أعراض اضطرابات نفسية.

ونجد الإشارة إلى الخلو من الأعراض النفسية والعقلية بوصفه علامة على الصحة النفسية لا يعني أن وجود عرض واحد أو قليل منها دليل على انتفاء الصحة النفسية أن الخلو التام من الأعراض والزملات غير متيسر في عالم الواقع فعلا.

مظاهر الصحة النفسية:

ذكرت إجلال سري(28-2000) أن من أهم مظاهر الصحة النفسية ما يلي:

السوية: هي التمتع بالسلوك العادي المعياري أي المقبول والمألوف والغالب على حياة غالبية الناس في المجتمع.

التوافق: ويتضمن التوافق الشخصي، والرضا عن النفس والاتزان الانفعالي والتوافق الاجتماعي والزواجي والأسري والمدرسي والمهني.

السعادة: تتضمن الشعور بالسعادة مع النفس ومع الآخرين،والتكامل الاجتماعي والصداقات الاجتماعية.

التكامل: ويقصد به التكامل النفسي الذي يكفله تكامل الشخصية وظيفيا وديناميا وتكامل الدوافع النفسية.

اغ

تحقيق الذات: ويتضمن فهم الذات ومعرفة القدرات وتقرير الذات وتقبلها ووضع أهداف ومستويات تطلع وفلسفة حياة يمكن تحقيقها في ثقة.

مواجهة مطالب الحياة :ويتضمن ذلك مواجهة الواقع ومواجهة مواقف الحياة اليومية والمشكلات وحلها،وتحمل المسئولية الاجتماعية في مجال الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية.

الفاعلية:وتتضمن السلوك الموجه نحو حل المشكلات وتخفيف الضغوط عن طريق المواجهة المباشرة لمصدر هذه المشكلات وتلك الضغوط.

الكفاءات: وتتضمن استخدام الطاقة في وقتها من غير تبرير لجهود الفرد وهو من الواقعية بدرجة تمكنه من تخطي العقبات وبلوغ الأهداف.

الملاءمة: وتعني ملاءمة الأفكار والمشاعر والتصرفات في المواقف المختلفة.

المرونة: وتتضمن القدرة على التوافق والتعديل لمواجهة الصراع والإحباط وذلك لحل المشكلات بدلا من تجميدها على النظم القديمة والرغبة في التعليم وفي التغيير والتجريب.

مشكلات الصحة النفسية:

ذكرت سامية الأنصاري وأحلام محمود(37-2007) قد تتضافر مجموعة من العوامل تعد مسئولة مسئولية تامة عن حدوث هذه المشكلات فالأسرة تلعب دورا هاما في تهيئة العوامل والظروف المسئولة عن حدوث بعضها من خلال أساليب التنشئة الأسرية التي يتبعها الوالدين كالحماية الزائدة أو السيطرة و غيرها.

كما تلعب المدرسة ذاتها دورا في خلق هذه المشكلات نتيجة أساليب التربية والتعليم الخاطئة والمسئول عنها كل من إدارة المدرسة والمعلم والمنهج الدراسي....الخ.وترتبط المشكلات ارتباطا وثيقا بجوانب نمو الفرد.يمكن تصنيف المشكلات النفسية في ضوء جوانب النمو الأربعة للفرد على النحو التالي:

اغ

1 - جوانب النمو الجسمية: ويرتبط بها بعض المشكلات مثل(اضطرابات النوم-اضطرابات الإخراج - اضطرابات الغذاء- اضطرابات الكلام.....الخ).

2- جوانب النمو العقلي: وترتبط بها بعض المشكلات مثل:(الضعف العقلي- التأخر الدراسي).

3- جوانب النمو الانفعالي: وترتبط بها بعض المشكلات مثل:(العدوان-الغيرة- المخاوف المرضية-مص الأصابع-وقرض الأظافر....الخ).

4-جوانب النمو الاجتماعية:ويرتبط بها بعض المشكلات مثل(الكذب-السرقة-جناح الأحداث......الخ).

مستويات الصحة النفسية:

ذكر أحمد عبد الخالق(52-2001)انه يتوزع الناس على متصل الصحة النفسية على أساس مواقعهم التي يشغلونها تبعا للمؤشرات السلوكية التي تصدر عنهم، وتوزيع هذه الدرجات اعتدالي كما أسلفنا،والنظرة الكمية أصوب وارقي من النظرة الكيفية إلى الصحة النفسية. ويمكن أن نحدد هنا خمسة مستويات كما يلي:

أولا: المستوى الراقي:

وهم أصحاب الأنا القوية، أو السلوك القويم،أو التوافق المرتفع أو المحققون لذواتهم. وتبلغ نسبة الأفراد في هذه المجموعة 2,5% تقريبا.

ثانيا: المستوى فوق المتوسط:

وهم ينخفضون عن المستوى الأول قليلا، ولهم سلوك جيد، وتبلغ نسبتهم 13,5% تقريبا.

اغ

ثالثا: المستوى العادي:

وهم من يقعون في موقع وسط بين الصحة النفسية المرتفعة والمنخفضة لديهم جوانب قوى ونواحي ضعف يظهر احدها أحيانا ويترك مكانه للآخر أحيانا أخرى. تبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي 68% يمثلون أكبر فئة.

رابعا: المستوى أقل من المتوسط:

وهم يقعون في المستوى العادي في الصحة النفسية ويتسمون بدرجة من سوء التوافق والسلوك غير المقبول، وهم الفاشلون في تحقيق ذاتهم ويندرج تحت هذا المستوى بعض أنواع الانحرافات غير الشديدة . وتبلغ نسبتهم 13,5% تقريبا.

خامسا: المستوى المنخفض:

ولهم أقل درجة من سوء التوافق، وأعلى اضطراب في السلوك، لديهم مشكلات معقدة، ويمكن أن يصبحوا خطرا على أنفسهم أو على الآخرين، ولذا فهم يتطلبون العزل في مؤسسات خاصة. وتبلغ نسبته2,5% تقريبا.

خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية:

ذكر حامد زهران(12-1974) تتميز الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية بعدة خصائص تميزها عن الشخصية المرضية وفيما يلي أهم هذه الخصائص:

1-التوافق.

2- الشعور بالسعادة مع النفس.

3- الشعور بالسعادة مع الآخرين.

4- تحقيق الذات واستغلال القدرات.

5- القدرة على مواجهة مطالب الحياة.

اغ

6- التكامل النفسي.

7- السلوك العادي.

8- حسن الخلق.

9- العيش في سلامة وسلام.

معايير السواء واللا سواء :

ذكرت أمال عبد السميع (25-2002)م تعتبر المظاهر السوية لدي الأفراد نسبيه وتعني السوية قدره الشخص علي التكيف والتوازن بين المتطلبات البيئية والشخصية وتحقيق إمكانياته والشعور بالسعادة مع الذات والآخرين وهنالك اطر عامه في غالبيه المجتمعات تعتبر محددات لسويه السلوك لدي الأفراد مثل الحدود الدينية والخلقية والقانون وما يعاقب عليه أم لا. والمعايير الاجتماعية والتقاليد والعرف والعادات السلوكية التي أصبحت مألوفة لدي أي جماعه أو أسرة أو قرية أو دوله كما يظهر ذلك في الدراسات التي يطلق عليها الدراسات عبر الحضارية المقارنة.

توضيح بعض معايير الحكم على السلوك السوي والسلوك اللاسوي:

1-المعيار الديني والخلقي.

2- المعيار الشخصي الذاتي.

3- المعيار الشخصي النفسي.

4- المعيار السيكومتري الإحصائي.

5- المعيار القانوني أو الجنائي.

6_المعيار الاجتماعي

اغ

1- المعيار الديني الخلقي:

يتم اكتسابه من القران والسنة والآراء الدينية المفسرة لهما ومن خلال التنشئة الأسرية ومدى التزامها بالمباديء والمعايير الدينية في حياة الأسرة وأفرادها ومرحلة الطفولة. وهو أول الأطر العامة للحكم على السلوك أو رفضه أو القيام به.يتباين شعور الفرد بالخطأ ودرجه هذا الخطأ ومخالفته للمعايير الدينية والخلقية وإذا كان هناك مشاعر ذنب تتناسب مع الخطأ الذي ارتكبه الفرد لهذا هو السوية. وإذا كانت مشاعر الذنب وهمية لا ترتبط بالإتيان بالخطأ حقيقي فهذا هو الاضطراب النفسي أو انخفاض مستوى مشاعر الذنب أو اللامبالاة بما يأتي من أخطاء فهذا اللا سوية و الأخير هذا لا يصحح أخطائه طالما لم يشعر بالذنب من جراء ما اقترفه من أخطاء ويعتبر المعيار الديني والخلقي من أقوى معايير الحكم على سوية السلوك أو اللاسوية وتنشأ الاضطرابات النفسية وتتحول إلى أمراض عقلية وما يصاحبها من توتر وقلق وضيق واكتئاب وغيرها وفي أقصاها اليأس ومحاولات الانتحار في البعد عن العبادات و الإتيان بالمسالك المخالفة للشريعة الإسلامية فالإيمان مثلا بالقدر خيره وشره يخفض من الخوف المستقبلي والتوتر واليأس لدى الإفراد.

ومن المعروف أن الأحكام الخلقية منبعثة من الشرائع الدينية وأحكامها ويلاحظ أن المعايير التالية بعد ذلك لا تتعارض مع المعيار الديني بل هو الأساس الذي نقيس عليه بقية المعايير الأخرى.

2- المعيار الشخصي الذاتي:

يشعر الفرد بذاته ويتخذ منها إطارا عاما للحكم على سلوكياته ومدى تمتعها بالسوية أو اللاسوية ويتضمن ذلك أولاً:

اغ

وعي الفرد بذاته بدون تشويه أو ترقيع من شأنه ومعرفته أيضا بمدى التغير الذي يطرأ على سلوكياته من فترة لأخرى أو مع التقدم في العمر الزمني والمرور بخبرات الحياة وما يواجهه من مواقف وأزمات ومدى تجاوبه أو تناوله لتلك المواقف ويجب الأخذ في الاعتبار الدفاعات التي يلجا إليها الفرد عند وصف ذاته كي يحصل على تبريرات أو هروب من بعض المسالك غير السوية وبذلك يجب أن ينظر إلى الفرد في علاقته بالبيئة الخاصة به وضمن إطار قيمه ومعاييره الاجتماعية والدينية والخلقية وهناك بعض الحالات لا نستطيع الاعتماد والثقة في معيارها الذاتي أو الشخصي مثل الحالات الذهنية والأطفال ويجب أن يراعى التغير عبر فترة زمنية.

3- المعيار الشخصي النفسي:

ويحتاج هذا البعد إلى تدخل الأخصائي النفسي المتمرس والاكلينكي الذي يتميز بمهارات القياس والتقويم وإقامة التشخيص بعد الإلمام والجمع بين معطيات ونتائج كل الاختبارات والمقاييس ودراسة الحالة أو المقابلة سواء التشخيصية أو المعرفية أو المسحية وتتم عملية التشخيص النفسي على مرحلتين وهما جمع بيانات كميته وكيفيته عن الشخص ثم المماثلة أو التأويل كما تعكسه تلك البيانات وهناك بعض الأدوات التي تشمل كل صور الاضطرابات والانحرافات عن السوية في صورة شاملة مثل الدليل الإحصائي للاضطرابات النفسية الذي تصوره رابطة الأخصائيين النفسية الأمريكية(......)

ويعتمد هذا المعيار على:

1/ دقة المقياس المستخدم وموضوعيته ومعاييره الملائمة للحالات المستخدمة.

2/ القائم على عملية التشخيص وإعداده ومهاراته وخبراته وقدراته على التأويل والتفسير لما يتوصل إليه بالإضافة إلى قدرته على التفاعل بحيادتة وموضوعيته مع الحالات.

اغ

4- المعيار السايكومتري والاحصائي:

يعتمد هذا المعيار على التقدير الكمي للدرجات على المقاييس المكتملة واستخراج المتوسطات العامة وبعدا للدرجة عن هذه المتوسط أو بارتفاع أو انخفاض الدرجات علي المقاييس. ولكل مقياس دلالة لدرجاته من حيث شدة العرض أو المرض ويوضح ذلك في كراسة التعليمات ويعتبر من يختلف ارتفاعا أو انخفاض. ولا يعتبر البعد عن المتوسط دائما على المقاييس لا سوية حيث ترتفع درجات الموهوبين والمتفوقين دراسيا عن المتوسط العام وكذلك بعض الاختبارات يدل انخفاض الدرجة فيها على جوانب إيجابية وتوكيدية ويستخدم بالإضافة إلى غيره من المعايير السابقة في الحكم على السوية واللا سوية.

5- المعيار الاجتماعي:

يستمد المعيار الاجتماعي أسسه من التقاليد والعرف والقيم السائدة بين المجموعات والتي تختلف من مجموعة في مجتمع ما إلى أخرى في مجتمع آخر ومن دولة لأخرى ويعتبر من أوضح المعايير للحكم على السوية لأنه يظهر من خلال التفاعل والتعامل مع الآخرين ويرجع للتنشئة الاجتماعية والأسرية ومجاراة القيم والعادات السائدة في مجتمع ما.

ولا يعتبر المعيار الاجتماعي صادقا في الحكم على السوية إلا إذا كان صادرا عن تحقيق رغبات الفرد واعتقاداته وليس مجرد مجاراة حتى لا يصبح الشخص سلبي تجاه قضاياه الذاتية وأيضا في علاقته مع الآخرين ويلاحظ أنه لا يمكن فصل المعايير السابقة عن بعضها فهي مجتمعة تساعد في تحديد درجة السوية واللاسوية حيث استجابة الفرد لموقف ما يبنى على خبراته السابقة وحالته الراهنة ونظرته المستقبلية وشروط الموقف نفسه هذا بالإضافة الى تقبل المواقف أو استهجانه.

اغ

6- المعيار القانوني أو الجنائي:

يعتبر المعيار القانوني من المعايير التي تحدد العلاقة بين الفرد والآخرين للحفاظ على نظام الجماعة التي ينتمي إليها الفرد وقبل الإتيان بأي عمل لا بد من وعي الفرد بمدى قانونية الفعل أو يسمح به القانون أو بجرمه أو يعاقب عليه. وفي الحالات الذهنية حيث تفكك الشخصية وانفصالها عن الواقع لا يعي الفرد هذا المعيار وفي حالات أخرى يدرك الفرد مخالفة السلوك لنص قانوني ومع ذلك يأتي بهذا المسلك فيدل ذلك على اللاسوية وخصوصا إذا كان عن قصد وتدبير ووعي من جانب الفرد وليس ناتجا عن عدم معرفة أو إلمام بالقانون.

الاسلام والصحة النفسية :

ذكر نبيل عبد الفتاح (2005- 18) يحقق منهج الاسلام أركان الصحة النفسية في بناء الشخصية المسلم بتنمية الصفات الأساسية التالية :-

1–قوة الصلة بالله وهي أمر أساسي في بناء المسلم في المراحل الأولى من عمره حتى تكون حياته خالية من القلق والاضطرابات النفسية وتتم تقوية الصلة بالله بتنفيذ وصية الرسول صلى الله عليه وسلم لعبد الله بن عباس(يا غلام إني أعلمك كلمات أحفظ الله يحفظك، أحفظ الله تجده تجاهك،إذا استعنت فاستعن بالله،واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك وان اجتمعوا على أن يضروك لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك،ورفعت الأقلام وجفت الصحف). رواه الترمزي.

2- الثبات والتوازن الانفعالي:

الإيمان بالله يشيع في القلب الطمأنينة والثبات والاتزان ويقي المسلم من عوامل القلق والخوف والاضطراب قال تعالى:"يثبت الله الذين أمنوا بالقول الثابت في الحياة الدنيا وفي الآخرة" سورة إبراهيم الآية (14).

اغ

3- الصبر عند الشدائد:

يربي الاسلام في المؤمن روح الصبر عند البلاء خاصة عندما يتذكر قوله تعالى"والصابرين في البأساء والضراء وحين البأس أولئك الذين صدقوا وأولئك هم المتقون" سورة البقرة الآية(177).

4- المرونة في مواجهة الواقع:

وهي من أهم ما يحصن الإنسان من القلق والاضطراب حين يتدبر قوله تعالى:"وعسى أن تكرهوا شيئا وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئا وهو شر لكم والله يعلم وأنتم لا تعلمون" سورة البقرة الآية (216).

5- التفاؤل وعدم اليأس:

فالمؤمن متفائل دائما لا يتطرق اليأس إلى نفسه فقد قال تعالى"ولا تيأسوا من روح الله انه لا ييأس من روح الله إلا القوم الكافرين" سورة يوسف(الآية 187) ويطمئن المؤمنين بأنه دائما معهم، إذا سألوه فانه قريب منهم ويجيبهم إذا دعوه قال تعالي "وإذا سالك عبادي عني فاني قريب أجيب دعوة الداعي إذا دعان فليستجيبوا لي وليؤمنوا بي لعلهم يرشدون" سورة البقرة الآية (186) وهذه قمة الأمن النفسي للإنسان.

6- توافق المسلم مع نفسه:

حيث انفرد الاسلام بأن جعل سن التكليف هو سن البلوغ للمسلم وهذه السن تأتي في الغالب مبكرة عن سن الرشد الاجتماعي الذي تقدره النظم الوضعية وبذلك يبدأ المسلم حياته العملية وهو يحمل رصيدا مناسبا من الأسس النفسية السليمة التي تمكنه من التحكم والسيطرة على نزعاته وغرائزه وتمنحه درجة عالية من الرضا عن نفسه بفضل الإيمان والتربية الدينية الصحيحة التي توقظ ضميره وتقوي صلته بالله.

اغ

7- توافق المسلم مع الآخرين:

تعتبر الحياة بين المسلمين حياة تعاون على البر والتقوى والتسامح هو الطريق الذي يزيد المودة بينهم ويبعد البغضاء،وكظم الغيظ والعفو عن الناس دليل على تقوى الله وقوة التوازن النفسي قال تعالى:"ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم* وما يلقاها إلا الذين صبروا وما يلقاها الا ذو حظ عظيم" سورة فصلت الآية (34-35).

وذكر سيد عبد الحميد مرسي(9-1994) لقد أصبحت العناية بالصحة النفسية للأفراد والعمل على تكامل شخصياتهم موضع اهتمام المسئولين على مختلف المستويات سواء في الأسرة أو المدرسة أو في المجتمع العام. ويرجع ذلك إلى أن تعقد الحياة في المجتمع الحديث، ومواصلة الكفاح في سبيل العيش تتطلب المزيد من الرعاية النفسية حتى نهيئ للفرد حياة مستقرة يشعر خلالها بالرضا والإشباع والسعادة والإقبال على الحياة والعمل. يتخذ التوافق مع البيئة طريقا إيجابيا في تحديد مفهوم الصحة النفسية ويتضمن تنمية التوافق بين الحاجات الشخصية والظروف الاجتماعية للفرد. كما يرتبط بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه. وهذا يؤدي إلى التمتع بحياة خالية من الاضطرابات مليئة بالتحمس.

إن الذي يميز الشخصية السوية عن غيرها ليس هو شكل السلوك وإنما وظيفة هذا السلوك أو ما يحققه من أهداف. فالسلوك السوي الذي يميز الشخصية المتكاملة هو الذي يحقق من مواجهة واقعية للمشكلات والصراع وليس هروبا منها.

الصحة النفسية في الأسرة:

ذكر حامد زهران(14-1974) إن الأسرة تعتبر أهم عوامل التنشئة الاجتماعية. وهي الممثلة الأولى للثقافة وأقوى الجماعات تأثيرا في سلوك الفرد وهي التي تسهم بالقدر الأكبر في الإشراف على النمو الاجتماعي للطفل وتكوين شخصيته وتوجيه سلوكه؛ وللأسرة وظيفة

اغ

اجتماعية ونفسية هامة. فهي المدرسة الأولى للطفل وهي العامل الأول في صبغ سلوك الطفل بصبغة اجتماعية.

وللأسرة خصائص هامة منها أنها الوحدة الاجتماعية الأولى التي ينشأ فيها الطفل، وهي المسئولة عن تنشئة الطفل اجتماعيا وهي التي تعتبر النموذج الأمثل للجماعة الأولية التي يتفاعل الطفل مع أعضائها وجها لوجه ويتوحد مع أعضائها ويعتبر سلوكهم سلوكا نموذجيا يحتذى به. وتستخدم الأسرة أساليب نفسية عديدة أثناء التنشئة الاجتماعية للطفل مثل الثواب(المادي والمعنوي)والعقاب (المادي والمعنوي)

والمشاركة في المواقف والخبرات بقصد تعليم السلوك والاستجابات والتوجيه المباشر والتعلم.

دور الأسرة في الصحة النفسية للطفل فيما يلي:

1-الأسرة تؤثر على النمو النفسي(السوي وغير السوي)للطفل،وتؤثر في تكوين شخصيته وظيفيا وديناميا فهي تؤثر في نموه الجسمي ونموه العقلي ونموه الانفعالي ونموه الاجتماعي.

2- الأسرة السعيدة تعتبر بيئة نفسية صحية للنمو تؤدي الى سعادة الطفل وصحته النفسية.

3- الأسرة المضطربة تعتبر بيئة نفسية سيئة للنمو،فهي تكون بمثابة مرتع خصب للانحرافات السلوكية والاضطرابات النفسية والاجتماعية.

4- الخبرات الأسرية التي يتعرض لها الطفل في السنوات الأولى من عمره تؤثر تأثيرا هاما في نموه النفسي.

الصحة النفسية في المجتمع:

ذكر حامد زهران(1974-21)أن من الضروري أن نضع في حسابنا أهمية الصحة النفسية في المجتمع بمؤسساته المختلفة الطبية والاجتماعية والاقتصادية والدينية....ألخ،وأن نعمل على تحقيق التناسق بين هذه المؤسسات وبصفة خاصة بينهما وبين الأسرة والمدرسة.وهذا

اغ

يحتم تطبيق اتجاهات الصحة النفسية في المجتمع لتجنيب أفراده وجماعاته كل ما يودي الى الاضطراب النفسي حتى يتحقق الإنتاج والتقدم والتطور والسعادة.

أن من أهم أهداف الصحة النفسية بناء الشخصية المتكاملة وإعداد الإنسان الصحيح نفسيا في أي قطاع من قطاعات المجتمع وأيا كان دوره الاجتماعي بحيث يقبل على تحمل المسئولية الاجتماعية ويعطي للمجتمع بقدر ما يأخذ أو أكثر مستغلا طاقاته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن ولكي يحقق مطالب النمو الاجتماعية للفرد مثل النمو الاجتماعي المتوافق إلى أقصى حد مستطاع وإشباع الحاجات النفسية والاجتماعية وتقبل الواقع، وتكوين اتجاهات وقيم اجتماعية سليمة والمشاركة الاجتماعية الخلاقة المسئولة، وتوسيع دائرة الميول والاهتمامات وتنمية المهارات الاجتماعية التي تحقق التوافق الاجتماعي السوي،وتحقق النمو الديني الأخلاقي القويم.

الصحة النفسية في المدرسة:

ذكر حامد زهران(18-1974)أن المدرسة هي المؤسسة التي تقوم بعملية التربية،ونقل الثقافة المتطورة وتوفير الظروف المناسبة للنمو جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا.

وعندما يبدأ الطفل تعليمه في المدرسة يكون قد قطع شوطا لا بأس به في التنشئة الاجتماعية فى الأسرة فهو يدخل المدرسة مزودا بالكثير من المعلومات والمعايير الاجتماعية والقيم والاتجاهات. والمدرسة توسع دائرة هذه المعلومات والمعايير والقيم والاتجاهات في شكل منظم. وفي المدرسة يتفاعل التلميذ مع مدرسيه وزملائه ويتأثر بالمنهج الدراسي بمعناها الواسع علما وثقافة وتنمو شخصيته من كافة جوانبها.

كما ذكر مصطفى فهمي(294-1976م) كانت النظرة للمدرسة حتى عهد قريب على انها مكان للدراسة وتلقين المعلومات وعرض المشكلات الخاصة بالمنهج،والبحث عن أنجح الوسائل لنقل المواد الدراسية المختلفة من عقول المدرسين إلى الأطفال. تلك كانت وظيفة المدرسة التقليدية،

اغ

أما رسالة المدرسة التقدمية ليست قاصرة على تعليم الطفل عن طريق تلقينه بعض المعلومات بل لها رسالة أخرى لا تقل أهمية عن الرسالة السابقة وهي العمل على تربية الطفل وتكوين شخصيته من جميع نواحيه فالمدرس الناجح في الوقت الحاضر لا يقصر همه على أن يحقق لتلميذه القدرة على حسن التوافق الاجتماعي والانفعالي. بالإضافة إلى عناية بجانب التحصيل العلمي الأكاديمي.

الصحة النفسية والمنهج:

ذكر مصطفى فهمي(1976-301)نعدد فيما يلي بعض المبادئ والقواعد العامة التي ينبغي مراعاتها عند وضع المناهج حتى يحقق جو من الصحة النفسية للتلاميذ.

1- ينبغي عند وضع المنهج أن لا يكون عبارة عن مقتطفات صغيرة من عدد كبير من المواد الدراسية. فهذا النوع من المناهج يهتم بالجانب المعرفي، إلا انه يكون بعيدا كل البعد عن مواقف الحياة الطبيعية. والنتيجة التي نتوقعها من مثل هذا الصنف من المناهج هي حسن تكيف التلاميذ مع مواقف الحياة الطبيعية عندما يحدث أثر التعليم، ولا يخفى ما لهذا من أهمية وجهة نظر الصحة النفسية.

2- وأقرب المناهج (من حيث الصيغة) انسجاما لسيكولوجية التلاميذ هو منهج المحاور فهذا النوع من المناهج يساعد التلاميذ على أن يدركوا الموقف التعليمي بكلياته.

3- وثمة شرط مهم لتحقيق الصحة النفسية عن طريق المناهج، وهو سماحة الجو الاجتماعي في المدرسة سواء في العمل داخل الفصل او خارج الفصل.

4- كذلك ينبغي إلا يقتصر المنهج على الخبرات المدرسة التي نستطيع القيام بها داخل جدران المدرسة بل يجب أن تتضمن المناهج أمورا تخرج بالتلاميذ إلى البيئة حيث توجد أنواع النشاط الاجتماعي والاقتصادي المختلفة.

اغ

5- قد يكون من الخبرات أن تلزم التلاميذ بدراسة عدد قليل من المواد الإجبارية. أما أن تفرض المدرسة على تلاميذها جميع مواد المنهج بطريقة إجبارية فذلك يتنافى مع الحقيقة التي تقول: أن كل تلميذ لا يحرز نجاحا في الميدان المدرسي إلا إذا عمل على تنمية فردية وتجنب أن يكيف نموه ويطبعه على قرار مستوى جامد غير مرن.

الصحة النفسية للطالب:

ذكر عباس عوض(52-1984م) أن الطالب معتل الشخصية هو ذلك الطالب الذي يعاني من سوء التوافق الذاتي وسوء التوافق الاجتماعي هو باختصار ذلك الذي يعاني من صراعات نفسية مقيمة بينه وبين نفسه وبينه وبين غيره، ويبدو أثر هذا على شكل مشكلات سلوكية تتمثل في صعوبة تركيز انتباهه من جراء أعراض جسمية أو نفسية أو هما معا أو سوء علاقاته مع غيره وقد يؤدي هذا إلى انهياره أثناء أداء الامتحان أو قبله أو بعده.

ويرجع سوء علاقة الطالب بغيره إلى أسباب كثيرة تتمثل في افتقاره للقدرة على عقد صداقات مثمرة مع غيره تتميز بالأخذ والعطاء أو عن عجزه الفعلي عن تقييم الأمور والحكم عليها وعلى الناس بقدر من الموضوعية، مما يؤكد افتقاره للقدرة على التقمص الوجداني ووضع نفسه مكان الآخرين، والناس في تعاملهم معه يشعرون بصعوبة ذلك بتمكن الأنانية منه، وسرعة غضبه وقسوته وسرعة اهتياجه، وإذا أنيط به عمل تجنبه ذلك لضعف ثقته بنفسه وإذا واجهته مشكلة عجز عن حلها موضوعيا.

ويرجع ذلك كله إلى طفولة أسرف في تدليلها أو سوء معاملة لقيها، أو مرض نفسي تعرض له.

الصحة النفسية للمدرس:

ذكر عباس عوض (47-1984) أن الصحة النفسية ذات صلة وثيقة بالتوافق المهني اي بالكفاية الإنتاجية للفرد وعلاقاته الاجتماعية في مضمار العمل، وهي أن الصحة النفسية ليست

اغ

خلو الفرد من الأعراض المرضية الشاذة، أنما هي إلى جانب هذا حالة تتميز بعلامات إيجابية سوية إلى جانب هذه العلامات السلبية الشاذة. ومن علامات الصحة النفسية السوية للمدرس:

1-قدرته على العمل والإنتاج المعقول في حدود ذكائه وحيويته واستعداده ذلك أن كثيرا ما يكون الإسراف في العمل والكسل والخمول دلائل على شخصية هدتها الصراعات الشعورية والا شعورية وأستنفذ الكبت قواها وحيويتها.

2- قدرته على عقد صلات اجتماعية راضية بينه وبين زملائه وبينه وبين رؤسائه وبينه وبين تلاميذه صلات تتسم بالتعاون والتسامح والإيثار لا يؤثر بها التحدي والرياء والعدوان والارتياب أو الاعتماد المسرف على الغير أو عدم الاكتراث لمشاعرهم.

والى جانب هذا ؛ فأن المدرس ذو الصحة النفسية السوية قادر على أعطاء الفرص لطلابه لتنمية قدراتهم الخلاقة واستثمار استعداداتهم واهتماماتهم الفنية والاجتماعية والرياضية تبعا لنوعية وميول كل منهم.

وأن يكون قادرا على ألا يفرض نفسه وشخصيته على طلابه، بل هو يلبي طلبهم عندما يحتاجون إليه فلا يقترب منهم عنوه فينبذونه كما لا يبتعد عنهم متعاليا فيكرهونه ولا يسزي النصح إلا لمن طلبه منهم ولا يعطيه إلا من يتقبله.لا يتملق تلاميذه ولا يرهبهم ولا يزيد من قلقهم أو خوفهم من الامتحانات أو المواد الدراسية بل يشعرهم بان المواد الدراسية ليست عبئا ثقيلا ويعرفهم بالطرق الصحيحة لاستذكار الدروس وينمي لديهم الشعور بالمسئولية خلال حياتهم الدراسية.

يؤثر على الصحة النفسية للمدرس حياته في الطفولة ومشكلاته التي يمر بها في عمله وتلك التي يعاني منها في أسرته بل أن هذه أيضا تؤثر على معاملته لتلاميذه.

ومما يسبب سوء التوافق لدى المدرس أو عدم تحليه بالصحة النفسية السوية، الأمراض العصبية التي يصاب بها والتي تكون على شكل توهم المرض أو انطواء شديد أو الهوس الخفيف.

اغ

ويساعد في اكتمال الصحة النفسية للمدرس شعوره بالأمان فلا يكون مهددا في عمله بالنقل أو الفصل أو الحرمان من الترقية دون سبب موضوعي.وشعوره بالحب فيجد من تلاميذه القبول ومن زملائه ورؤسائه.

ويلعب المركز الاجتماعي الذي تحققه وظيفة التدريس دور بالغ الأهمية إذ أنها تكون مدعاة لتحقق التقبل الاجتماعي واحترام الذات.

والخلو من الأمراض الجسمية كضعف الإبصار مثلا أو السمع أو ضعف الصوت مدعاة لتحقيق التوافق المهني والتوافق الذاتي.

كما أن قدرة المدرس على إقامة علاقات بناءة مع الغير وتمتعه بالنضج الانفعالي وخلوه من المشاعر نقص أو عقده، وعدم وجود صراعات مؤجلة، وعدم لجوئه إلى الحيل الدفاعية بإسراف، فكل هذه عوامل ايجابية تدفع نحو النفسية السوية.

أهم العاملين في ميدان الصحة النفسية:

ذكر أحمد عبد الخالق(88-2001)يعمل في ميدان الصحة النفسية عدد من المتخصصين أهمهم ستة كما يلي:

أ- المرشد النفسي: counselor

ويحمل درجة جامعية في علم النفس مع تخصص الإرشاد النفسي. ويقوم بعملية الإرشاد في مجالات الدراسة والمهنة والأسرة، ويتداخل عمله مع المعالج النفسي.

ب- المعالج النفسي: psychotherapist

وهو حاصل على درجة جامعية في علم النفس أو الطب النفسي أو تخصصات أخرى محددة غيرهما، بالإضافة إلى تدريب عملي على العلاج النفسي،مع الحصول على ترخيص بمزاولة العلاج من وزارة الصحة أو الجمعيات العلمية المخصصة.

اغ

ج- أخصائي علم نفس : Psychologist

يتخرج من احد أقسام علم النفس يطبق الاختبارات النفسية . الذكاء والقدرات الشخصية والميول وغيرها يدرس سلوك العميل ويلاحظه. ويمكنه ان يعمل في اي مؤسسات الصحة النفسية المختلفة

د- الطبيب النفسي: Psychiatrist

يحمل درجه جامعيه في الطب مع تخصص في الطب النفسي،يقوم بتشخيص الاضطرابات النفسية والأمراض العقلية وعلاجها بالطرق الكيميائية (العقاقير) والكهربية (الصدمات التشنجية) والنفسية (مختلف أنواع العلاج النفسي تبعا للطريق التي تدرب عليها).

هـ- الأخصائي الاجتماعي الطب نفسي: Psychiatric social worker

يتخرج من أقسام علم الاجتماع بكليات الآداب أو من المعاهد العليا للخدمة الاجتماعية مع تدريب في المجال الطبي بوجه عام، الطب نفسي بوجه خاص. يقوم بدراسة الحالة. Case history مع بيان تاريخ الحالة ـــ،يتصل ببيئة العميل وأسرته.يمكن أن يشترك في العلاج النفسي بعد تدريب معين.

و- الممرض النفسي: Psychiatry recourse:

يتخرج من المعاهد العليا للتمريض(وهم إناث فقط في البلاد العربية حتى الآن) والتمريض النفسي احد المجالات المهمة للتمريض الباطني Medical Nursing .، ويختص التمريض النفسي بالعناية بالمرضى المعاقين ورعايتهم. وحيث أن الممرضين يقضون وقتا طويلا مع المريض في المستشفيات الداخلية فأنهم يعدون اقدر على ملاحظة السلوك اليومي لهم، وتسجيل مدى تقدم حالتهم، ويمكن أن يشتركوا في بعض أنواع العلاج النفسي بعد تلقي التدريب المناسب.

اغ

الصحة النفسية والتكيف:

ذكر مصطفى فهمي(19-1998) السلوك الإنساني من الممكن أن يوصف كردود أفعال لمجموعة من المطالب أو الضغوط التي عليه أن يتحملها. ولقد اظهر الإنسان عبقرية عظيمة في استخدامه لموارد بيئته من المواد الخام وتكييفها لاحتياجاته من المأوى والمسكن. ويتمثل هذا بصورة واضحة في حياة الإنسان في الاسكيمو.

وكما يتواءم الفرد مع هذه المطالب فإنه يتواءم أيضا مع الضغوط الاجتماعية التي تفرض نفسها عليه بحكم المعيشة مع أفراد المجتمع والتفاعل معهم واعتمادهم بعضهم على بعض.

ولقد أستعاد علماء النفس المفهوم البيولوجي عن المواءمة Adaptation واستخدموها تحت اسم التكيف Adjustment. ولكن علماء النفس أكثر اهتماما بما يمكن تسميته"بالبقاء السيكولوجي" عن البقاء الفزيقي.

وكما في حالة المفهوم البيولوجي عن المواءمة، فان السلوك الإنساني يفسر كعملية تكيف للمطالب والضغوط وهذه المطالب هي أساسا اجتماعية أو نابعة من العلاقات المتبادلة بين الأفراد، وتؤثر في التكوين النفسي الوظيفي للفرد، ويتضمن التكيف رد فعل الفرد للمطالب المفروضة عليه.

التكامل بين الصحة النفسية والتربية في مرحلة الطفولة المبكرة:

ذكر(يول ج .دوناهو وآخرون 39-2005) لكي تتكيف مدارس الحضارة مع هذا المناخ الجديد يتعين أن يكون لديهم أخصائيون في الصحة النفسية. وفي النموذج التقليدي للعيادة النفسية يحدث التدخل فقط حينما يصل سلوك الطفل أو اضطرابه الانفعالي إلى مستويات ذات دلالة مرضية.

وكذلك ليس من الشائع أن يكون لدى مؤسسات التربية والصحة النفسية عتبة فارقة تجعل تقديم التداخل العلاجي بعدها لا يتم للأطفال الذين لم تشخص لديهم أمراض نفسية معينة فلا

اغ

يحظون إلا بالقليل من الخدمات النفسية أو لا يحظون بشي منها. ففي أطار هذا المنظور لإنتاج الفرص للوقاية أو التدخل المبكر أن خدمات الصحة النفسية غالبا ما تنطلق من أسلوب يركز على الطفل أكثر مما يركز على الأسر أو النظم القائمة. وفي هذا الإطار نجد الأخصائيين الإكلينيكيين أكثر ما يبذلون الوقت والجهد في عرض الطفل لمشكلته مع إجراء القليل من الدراسة للأسرة باعتبارها سببا رئيسيا في المشكلة مثلما هي مسهم أساس في حلها. ونظرا لان الأطفال الصغار أكثر اعتمادا وارتباطا عاطفيا مع من يتولون رعايتهم فان المعالجين النفسيين الذين يفشلون في إشراك الوالدين والمعلمين وغيرهم من الراشدين المهمين في العلاج يمكن أن يضيعوا الفرص الهامة لإحداث التغيير المطلوب.

الصحة النفسية وواجبات الدولة:

ذكر مصطفي فهمي(277-1976م) أن تطبيق اتجاهات الصحة النفسية في مجتمعنا المتطور أمد واجب تدعو إليه ضرورة ملحه تفرضها طبيعة الحياة الاجتماعية وطبيعة التقدم الذي ينشا عن التصنيع والمنافسة والتطور في مجتمعنا الجديد أن تجنب أفراد المجتمع كل ما يعصف بحياتهم وطمأنينتهم وراحتهم النفسية ، ليدعو دون شك إلى إقبالهم علي العمل والإنتاج وتحمسهم للحياة وسلوكهم بطريقه ايجابيه تصدر عن شعور نفسي عميق دائم. أن المواطن المتمتع بالصحة النفسية لا يهرع إلى غيره في الطلب حل لكل مشكله تصادفه، بل نجده على العكس من ذلك يحسن التفكير ويجهد نفسه وذهنه في تعرف الحلول وان يكون لديه من الشجاعة وقوه الشخصية ما يمكنه من أن يتحمل جانبه من عبء الإدارة وتصريف الشئون.

أن العناية بالصحة النفسية في مجتمع مثل مجتمعنا الحديث ينطوي على عمليتين متداخلتين الأولى منها هي عملية تحطيم أو عملية هدم للعوامل والاتجاهات والأفكار والقيم الهابطة

اغ

(القديمة) التي وقفت في الماضي حائلا دون استغلال الشعب لطاقاته مما عطل إمكانيات تحرره ونموه النفسي وتقدمه.

والعملية الثانية هي إحلال القيم والعادات الجديدة (التعاون والتضحية وإيثار الذات والقيادة أو المرونة.......الخ)محل تلك القيم والاتجاهات التي تعمل للقضاء عليها لتصبح أثرا من أثار التاريخ.

الصحة النفسية في الصناعة والإنتاج القومي:

ذكر مصطفى فهمي(282-1976) يعتبر العمل إحدى صور النشاط الطبيعي للإنسان ولهذا فليس لنا أن ننظر إليه على أساس أن به تهديدا للاتزان النفسي للإنسان أو انه يضر بصحته النفسية ولا شك أن الأثر القوي للعمل على الاتزان النفسي يرجع إلى أن العمل له صلة وثيقة بالأهداف التي تكمن وراء السلوك الإنساني، فعن طريق العمل يكتسب الإنسان قوة، ويطمئن لمستقبله وهو وسيلته للتأثير في البيئة التي يعيش فيها وعن طريقها يسعى ويحقق مركزا مرموقا في المجتمع الذي ينتمي أليه.أنه ليس من الصعب علينا أن نتبين الارتباط الواضح بين أهدف عمل الإنسان والأسباب التي تكمن تبعا للقوانين النفسية وراء السلوك الإنساني.

ولهذا فليس بمستغرب أذن أن توجد علاقة بين العمل والسلوك فالسلوك في مواقف العمل هو في الواقع جانب أساسي من جوانب السلوك الإنساني.

وهنالك علاقة واضحة بين الصحة النفسية وما يتركه العمل من أثار فلا شك أن الفشل أو الإحباط في العمل قد يؤدي إلى اضطراب الاتزان النفسي لدى بعض الأفراد الذين يكونون أصلا طبيعيين راضين عن أنفسهم.

اغ

الصحة النفسية في الأسرة والجامعة والمجتمع:

ذكر حامد زهران(145-2003) يعيش الشاب بين الأسرة والجامعة والمجتمع كابن وكطالب وكمواطن. والأسرة هي المدرسة الاجتماعية الأولى للفرد منذ طفولته وعبر شبابه وخلال رشده وحتى شيخوخته.

والأسرة هي المسئولة الأولى عن التنشئة الاجتماعية وتعتبر النموذج الأمثل للجماعة الأولوية التي يتفاعل الفرد مع أعضائهم ويعتبر سلوكهم نموذج يعتز به.

الصحة النفسية في الأسرة تتطلب مناخا اسريا، يحق الحاجات النفسية وتنميه القدرات وتعليم التفاعل الاجتماعي والتوافق النفسي والأدوار الاجتماعية وتكوين الاتجاهات ومعاير السلوك والعادات السلوكية السليمة.

والجامعة مؤسسه تربويه رسميه يستكمل فيها الفرد نمو وهو يتفاعل مع معلميه وزملائه ويتأثر بالمنهج الدراسي، وتنمو شخصيته من كافة جوانبها.

ومن العوامل التربوية المؤثرة في الصحة النفسية للطالب:

العلاقات الاجتماعية بين الطالب والمعلم وبينه وبين زملائه، والمنهج الدراسي، ودورة المعلم في العملية التربوية وتشرك التربية في كثير من أهدافها مع الصحة النفسية، ومنها نمو الشخصية المتكاملة للإنسان الصالح للحياة نفسيا.

والمجتمع الذي يعيش فيه الفرد بمؤسساته المختلفة يؤثر في الصحة النفسية للأفراد والجماعات وحبذا لو عمل المسئولون في كافة مؤسسات المجتمع على تحقيق الصحة النفسية عن طريق تهيئة بيئة اجتماعية أمنة، تسودها العلاقات الاجتماعية السليمة والعدالة الاجتماعية الديمقراطية والاهتمام بالفرد والجماعة ورعاية الطفولة والشباب والكبار وإنشاء وتدعيم الهيئات والمؤسسات التي تحقق ذلك، ومراجعة ورعاية المعايير الاجتماعية، والقيم الصالحة والمثل النابعة من الآيات السماوية ومن التراث الحضاري بما يحقق الصحة النفسية

اغ

المبحث الثاني

الفيس بوك

وقبل التعرف على مدلول الفيس بوك يجب التعرف على مدلول الانترنت ، وضح عبد الله المرسي(2006) أنه قد تم اشتقاق كلمة(Internet) من عبارة International networkبمعنى الشبكة العالمية.

وقد أشار عبد الله المرسي(2006)أن هناك خدمات كثيرة جدا يمكن الاستفادة منها من خلال الانترنت وتختلف أهمية هذه الخدمات باختلاف الأشخاص والمؤسسات والاتجاهات، وأهم هذه الخدمات ما يلي:

1- البريد الالكتروني: lectronic mail

2- خدمات نقل الملفاتFile transfer protocol :

3-خدمة القوائم البريدية Mailing list

4-خدمة المجموعات Usenet news group

5- خدمة المحادثة Internet relay chat

6-خدمة الشبكة العنكبوتية World wide web

تعريف الفيس بوك:

هو موقع اجتماعي أطلق في الرابع من فبراير2004 والموقع يتبع نفس شركة فيس بوم الخاصة ويسمح هذا الموقع للمستخدمين بالانضمام إلى عدة شبكات فرعية من نفس الموقع تصب في قلة معينة مثل منطقة جغرافية معينة مدرسه معينة غيرها من الأماكن التي تساعدك على اكتشاف المزيد من الأشخاص الذين يتواجدون في نفس فئة الشبكة.

اغ

الفيس بوك:

فيس بوك(بالانجليزية Facebook)موقع ويب للتواصل الاجتماعي يمكن الدخول إليه مجانا وتديره شركة "فيس بوك" محددة المسئولية كملكية خاصة بها فالمستخدمون بإمكانهم الانضمام إلى الشبكات التي تنظمها المدينة أو جهة العمل أو المدرسة أو الإقليم وذلك من اجل الاتصال بالآخرين والتفاعل معهم كذلك يمكن للمستخدمين أضافه الأصدقاء إلى قائمة أصدقائهم وإرسال الرسائل إليهم وأيضا تحديث ملفاتهم الشخصية وتعريف الأصدقاء بأنفسهم. ويشير أسم الموقع إلى دليل الصور الذي تقدمه الكليات والمدارس التمهيدية في الولايات المتحدة الأمريكية إلى أعضاء هيئة التدريس والطلبة الجدد والذي يتضمن وصفا لأعضاء الحرم الجامعي كوسيلة للتعريف إليهم.

وقد قام مارك زوكربيرج بتأسيس الفيس بوك بالاشتراك مع كل من داستيف موسكوفي وكريس هيوز الذين تخصصا في دراسة علوم الحاسب وكانا رفيقي زوكربيرج في سكن الجامعة عندما كان طالبا في جامعة هارفارد. كانت عضويه الموقع مقتصدة في بداية الأمر علي طلبه جامعه هاردفارد ولكنها امتدت بعد ذلك لتشمل الكليات الأخرى في مدينة بوسطن وجامعة ايفي ليج وجامعة ستانفورد. ثم اتسعت دائرة الموقع لتشمل أي طالب جامعي ثم طلبت المدارس الثانوية وأخيرا إي شخص يبلغ من العمر 13 عاما فأكثر. يضع الموقع حاليا أكثر من 750 مليون مستخدم على مستوى العالم وقد أثير الكثير من الجدل حول موقع الفيس بوك على مدار الأعوام القليلة الماضية فقد تم حظر استخدام الموقع في العديد من الدول خلال فترات متفاوتة كما حدث في سوريا وإيران كما تم حظر استخدام الموقع في العديد من جهات العمل لإثناء الموظفين عن أهدار أوقاتهم في استخدام تلك الخدمة كذلك مثلت الخصوصية واحدة من المشكلات التي يواجهها رواد الموقع كثيرا ما ثمت تسوية هذا الأمر بين طرفي النزاع كما يواجه موقع الفيس بوك العديد من الدعاوي القضائية من عدد

اغ

من رفاق زوكربيرج السابقين الذين يزعمون أن الفيس بوك أعتمد على سرقة الكود الرئيسي الخاص بهم وبعض الملكيات الفكرية الأخرى.

تاريخ الموقع:

أنطلق موقع الفيس بوك كنتاج متوقع من موقع(فيس ماش)(face math) التابع لجامعة هارفارد، وهو موقع من نوعHot or not يعتمد على نشر صور مجموعة من الأشخاص ثم اختيار رواد الموقع للشخص الأكثر جاذبية وقد قام مارك زوكربيرج بابتكار الفيس ماش في 28 أكتوبر من عام 2003م عندما كان يرتاد جامعة هارفارد كطالب في السنة الثانية في هذه الأثناء.

ووفقا لما نشرته جريدة هارفارد كريمسون فأن موقع فيس ماش أستخدم صورا مجمعة من دليل الصور المتاح على الانترنت والخاص بتسعة من طلاب المدينة الجامعية مع وضع صورتين بجانب بعضهما البعض ودعوة المستخدمين إلى اختيار الشخص الأكثر جاذبية، ولكي يتمكن زوكربيرج من تأسيس الموقع، فانه لجا إلى اختراق مناطق محمية في شبكة الحاسوب الخاصة بجامعة هارفارد وقام بنسخ صور خاصة بالطلاب في السكن الجامعي. أن مبادرة جامعة هارفارد باتخاذ أجراء مضاد لذلك الفعل ربما يرجع لأسباب قانونية دون أدراك القيمة الحقيقية لذلك الانتهاك الذي ربما يحدث للعديد من الكليات الأخرى ورد ذلك على لسان زوكربيرج في مدونته الشخصية يستطرد زوكربيرج قائلا"ولكن هنالك أمر واحد مؤكد وهو إنني ارتكبت حماقة عندما قدمت على أنشاء ذلك الموقع على كل حال فأن إي شخص آخر كان سيقوم بذلك في نهاية الأمر". وسرعان ما تم توجيه الموقع إلى العديد من وحدات الخدمة الخاصة بالحرم الجامعي، ولكن تم إغلاقه بعد عدة أيام من قبل إدارة الجامعة، وقد قامت أدارة جامعة هارفارد باتهام زوكربيرج بخرق قانون الحماية وانتهاك حقوق التأليف والنشر

اغ

وكذلك انتهاك خصوصية الأفراد، مما يعرضه للطرد من الجامعة، ولكن تم إسقاط جميع التهم الموجهة إليه في نهاية الأمر.

وفي النصف الثاني من العام الدراسي نفسه قام زوكربيرج بتأسيس موقع "الفيس بوك"على النطاقthe facebook.com وتحديدا في 4نوفمبر 2004. وقد كانت عضوية الموقع قاصرة في بداية الأمر على طلبة هارفارد كوليرج أقدم كليات جامعة هارفارد وخلال الشهر الأول من إتاحة الموقع للاستخدام قام أكثر من نصف الطلاب الذين لم يتخرجوا من الجامعة للتسجيل لهذه الخدمة.

وبعد فترة وجيزة أنضم كل من إدورد وسافرين(المدير التنفيذي للشركة) وداستين موسكو فيتز (مبرمج) واندرو ماكولام(رسام جرافيك) وكريس هيوز إلى ذو زوكربيرج لمساعدته في تطوير الموقع. وفي شهر مارس من عام 2004، فتح الفيس بوك أبوابه أمام جامعات ستانفورد وكولومبيا وييل بعد ذلك، أتسع الموقع أكثر وفتح أبوابه أمام جميع كليات مدينة بوسطن وجامعة ايفي ليج، وشيئا فشيئا أصبح متاحا للعديد من الجامعات في كندا والولايات المتحدة الأمريكية في يونيو2004.ثم نقل مقر الفيس بوك إلى مدينة بال والتو في ولاية كاليفورنيا. وقد قامت الشركة بإسقاط كلمة The من اسمها بعد شراء اسم النطاق Facebook.com عام 2005 نظير مبلغ 200000 دولارا أمريكي كما قام الفيس بوك بإصدار نسخة للمدارس الثانوية في سبتمبر من عام 2005، وهو ما أشار إليه ذوكربيرج بالخطوة المنطقية التالية فخلال هذه الفترة، كانت شبكات المدار الثانوية بحاجة دعوة للانضمام إلى الموقع بعد ذلك، أتاح الموقع اشتراك الموظفين من العديد من الشركات، ومن بينها شركة ابل المندمجة وشركة مايكروسوفت وفي 26سبتمبر من عام 2006فتح الموقع أبوابه أمام جميع الأفراد والبالغين من العمر ثلاثة عشر عاما فأكثر والذين لديهم عنوان بريد

اغ

الكتروني صحيح وفي أكتوبر من العام 2008أعلن القائمون على أدارة الفيس بوك أن اتخاذ مدينة دبلين عاصمة أيرلندا مقرا دوليا له

الموقع:

يمكن لمستخدمي الفيس بوك الانضمام إلى واحدة أو أكثر من الشبكات التي تقوم كل من المدينة أو جهة العمل أو المدرسة أو الإقليم بتأسيها. فهذه الشبكات تمكن المستخدمين من التواصل مع أعضاء آخرين في الشبكة نفسها. كما يمكن للمستخدمين أيضا الاتصال بأصدقائهم مع السماح لهم بالوصول إلى ملفاتهم الشخصية. يقدم الموقع خدماته للمستخدمين مجانا، ويجنى أرباحه من الإعلانات بما في ذلك إعلانات الشعار يمكن للمستخدمين أنشاء ملفات شخصية تتضمن بعض الصور وقوائم الاهتمامات الشخصية، ويمكن تبادل الرسائل العامة أو الخاصة والانضمام إلى مجموعات من الأصدقاء. وكوضع، فان عرض البيانات التفصيلية للملف الشخصي يكون مقتصرا على المستخدمين من الشبكة نفسها الواحدة وبعض الاستثناءات المحدودة.

تعتبر شركة(مايكروسوفت) الشريك الحصري للفيس بوك في تقديم خدمة إعلان الشعار ويقوم الفيس بوك بطرح الإعلانات التي تتضمنها قائمة الإعلانات الخاصة بشركة مايكروسوفت فحسب ، ووفقا لما ذكرته شركة كومسكور احد الشركات المتخصصة في بحوث التسويق على الانترنت فأن الفيس بوك يقوم بتجميع قدر من البيانات من خلال رواده يضاهي ما يتوفر من بيانات لدى شركتي "جوجل" "ومايكروسوفت " ولكن أقل إلى حد ما من شركة"ياهو".

سمات الموقع:

عادة ما تقوم وسائل الإعلام بعقد المقارنات بين موقعي(فيس بوك) و(ماي سبيس) ولكن يبدو أن أشهر الفروق بين الموقعين هو مستوى التخصيص. فموقع(ماي سبيس) يتح

اغ

للمستخدمين تزيين ملفاتهم الشخصية باستخدام لغة Stylesheet HTML (CSSCASCADING) بينما يوقع موقع" فيس بوك" أمكانية استخدام النص العادي فقط.

يتضمن الفيس بوك عددا من السمات التي تتيح للمستخدمين أمكانية التواصل مع بعضهم البعض. ومن بين هذه السمات سمةWall أو لوحة الحائط وهي عبارة عن مساحة مخصصة في صفحة الملف الشخصي لأي مستخدم بحيث يتيح للأصدقاء إرسال الرسائل المختلفة إلى هذا المستخدم، وسمةPokes أو النكزة التي تتيح للمستخدمين إرسال"تكزة" افتراضية لإثارة الانتباه إلى بعضهم البعض(وهي عبارة عن أشعار يخطر المستخدم بأن احد الأصدقاء يقوم بالترحيب به)، وسمه Photos أو الصور التي تمكن المستخدمين من تحميل الألبومات والصور من أجهزتهم إلى الموقع، وكذلك سمة Status أو الحالة التي تتيح للمستخدمين أمكانية أبلاغ أصدقائهم بأماكنهم وما يقومون به من أعمال في الوقت الحالي.

جدير بالذكر أنه يمكن مشاهدة لوحة الحائط الخاصة بالمستخدمين لأي شخص يمكنه مشاهدة الملف الشخصي لهذا المستخدم وفقا لإعدادات الخصوصية. في يوليو من عام 2007، أتاح الفيس بوك إمكانية إرسال مرفقه تتضمن أي شئ إلي لوحه الحائط، الذي كان مقتصر من قبل علي المحتويات النصية فقط. وبمرور الوقت بدء الفيس بوك في إضافة العديد من السمات الجديد إلي الموقع .6سبتمبر من عام 2006 تم الإعلان عن سمه Status أو التغذية الإخبارية التي تظهر على الصفحة الرئيسية لجميع المستخدمين حيث تقوم بتمييز بعض البيانات مثل التغيرات التي تحدث في الملف الشخصي، وكذلك الأحداث المرتقبة وأعياد الميلاد الخاصة بأصدقاء المستخدم. في بداية الأمر، أثارت هذه السمة حالة من الاستياء بين مستخدمي الفيس بوك، حيث شكا البعض من سوء التنظيم وكثرة البيانات غير المرغوب فيها، بينما عبر البعض الآخر عن مخاوفهم من أن يؤدي ذلك إلى سهولة

اغ

إلى سهولة تعقب الآخرين لأنشطتهم الشخصية(مثل التغييرات التي تطرأ على علاقاتهم والأحداث المحادثات التي يتبادلونها مع الآخرين.

وردا على تلك الحالة من الاستياء قدم زوكربيرج اعتذار عن أخفاق الموقع في تقديم سمات مناسبة يمكن تخصيصها على نحو يحفظ خصوصية الأفراد ومنذ ذلك الحين، صارت لدى المستخدمين القدرة على التحكم في نوع البيانات التي يمكن تبادلها مع الأصدقاء بصورة تلقائية. فضلا عن ذلك، فأنه يمكن للمستخدمين منع أصدقائهم من مشاهدة التحديثات التي تطرأ على أنواع محددة من الأنشطة التي يقومون بها مثل التغيير في الملف الشخصي أو الرسائل المكتوبة على لوحات الحائط الخاصة بهم والأصدقاء الذين تمت أضافتهم مؤخرا.

من أشهر التطبيقات على موقع الفيس بوك تطبيقPhotos حيث يمكن للمستخدمين من تحميل الألبومات والصور إلى الموقع. يوفر الفيس بوك لمستخدميه إمكانية تحميل كم هائل من الصور إلى الموقع مقارنة بالمواقع الأخرى التي تقدم خدمات استضافة الصور مثل موقعي (فوتو باكيت) و (فليكر)الذين يضعان حدا لعدد الصور التي يسمح للمستخدم بتحميلها في الماضي، كان عدد الصور التي يمكن للمستخدمين تحميلها على الموقع يقتصر 60صورة للألبوم الواحد. وعلى الرقم من ذلك، فقد ذكر بعض المستخدمين أنه يمكنهم أنشاء البومات بحد جديد للصور قد يصل الى200صورة. وحتى الوقت الراهن لم يتمكن أحد من تحديد السبب وراء أمكانية تحميل بعض الأعضاء لعدد يصل إلى 200 صورة للألبوم، في حين لا يمكن للآخرين القيام بذلك يمكن ضبط أعدادات الخصوصية للألبومات الفردية، وبالتالي الحد من مجموعات المستخدمين الذين يمكنهم مشاهدة البوم معين.فعلى سبيل المثال،يمكن ضبط أعدادات الخصوصية لألبوم ما بحيث تتيح لأصدقاء المستخدم فقط مشاهدة الألبوم، بينما يمكن ضبط أعدادات الخصوصية في ألبوم آخر على نحو يتيح لجميع مستخدمي الفيس بوك مشاهدة هذا الألبوم. من السمات الأخرى الخاصة

اغ

بتطبيقات Photos القدرة على تسمية المستخدم في صورة ما. فعلى سبيل المثال، أذا كانت إحدى الصور تشتمل على أحد أصدقاء المستخدم، فانه يمكن للمستخدم تسمية الصديق الموجود في هذه الصورة أو إضافة تعليق ما. وسوف يؤدي ذلك إلى إرسال تنبيه لهذا الصديق بأنه قد تم تسميته؛ مع تزويده برابط لمشاهدة هذه الصور.

ثم تقديم سمة Facebook Notes أو تعليقات الفيس بوك في 22 من شهر أغسطس لعام 2006 وهي سمة متعلقة التدوين تسمح بإضافة العلامات والصور التي يمكن تضمينها وقد تمكن المستخدمون في وقت لاحق من التدوين. وخلال الأسبوع الذي وافق 7 أبريل أصدر الفيس بوك تطبيق إرسال رسائل فورية إلى شبكات الاتصال باستخدام برنامج Comment وأطلق عليه اسم (Chat) ويوفر هذا التطبيق للمستخدمين إمكانية التواصل مع أصدقائهم وهو يشبه في أداء وظيفته برامج إرسال الرسائل الفورية الموجودة على سطح المكتب.

في 8 فبراير عام 2007، أطلق الفيس بوك سمة Gifts أو الهدايا، التي تتيح للمستخدمين إرسال هدايا افتراضية إلى أصدقائهم تظهر على الملف الشخصي للمستخدم الذي يقوم باستقبال الهدية. تتكلف الهدايا 100 دولار لكل هديه، ويمكن إرفاق رسالة شخصيه بها .في14 مايو 2007أطلق الفيس بوك سمة market face أو السوق الذي يتيح للمستخدمين نشر إعلانات مبوبة مجانية.وقد قامت شركةُ(سي نت) بمقارنة هذا التطبيق مع موقع كريجزليست، حيث أشارت إلى أن الفارق الرئيسي بينهما يتمثل في أن القوائم التي ينشرها المستخدم باستخدام market place تتم مشاهدتها من قبل المستخدمين من الشبكة نفسها،أما القوائم المنشورة في كريجزليست فيمكن لأي شخص مشاهدتها.

في 20 يوليو من عام2008،قدم الفيس بوك أمكانية Facebook Beta.نسخة تجريبية من الفيس بوك. عبارة عن أعادة تصميم مبتكره لواجهات الاستخدام الخاصة بمستخدميه على شبكات محددة. كما تم دمج سمتيmini-feed و wall وتم فصل الملفات الشخصية

اغ

إلى أجزاء ذات علامات تبويب، كما تم بذل جهد بالغ من أجل التوصل إلى شكل أكثر تنظيما.وبعد أن كانت حرية الانتقال إلى الإصدار الجديد متاحة للمستخدمين في بادي الأمر،فان الفيس بوك بدأ في أحالة المستخدمين إلى هذه النسخة الجديدة اعتبارا من سبتمبر2008م في 11من شهر ديسمبر لعام2008،ثم الإعلان عن اختيار الفيس بوك لطريقة جديدة في تسجيل الدخول بشكل أبسط.

قبول الموقع لدى المستخدمين:

وفقا لما ذكرته شركة(كومسكور) يعد الفيس بوك أشهر موقع للتواصل الاجتماعي وذلك استنادا على عدد المستخدمين الجدد الذين يرتادون شهريا، حيث تخطي منافسه الرئيسي ماي سبيس في أبريل من عام 2008. وقد أشادت(كومسكور) إلى أن الفيس بوك تمكن من اجتذاب 132,1مليون من المستخدمين الجدد في يوليو من عام2008، مقارنة بموقع (ماي سبيس)الذي أجتذب117,6مليون مستخدم.

ووفقا للإحصائيات التي قام بها موقع (أليسكا) فأن ترتيب المواقع المتاحة قد أرتفع من المركز الستين ليحتل المركز السابع من حيث مدى إقبال المستخدمين عليه على مستوى العالم، وذلك في الفترة من سبتمبر2006وحتى سبتمبر2007، ويحتل الموقع حاليا المركز الثاني.وتضع مؤسسة كوانتا كاست لتقييم المواقع الالكترونية الفيس بوك في المركز الخامس عشر في الولايات المتحدة وفقا لإقبال المستخدمين عليه، بينما يضعه موقع كومبيت في المركز الرابع عشر في الولايات المتحدة. ويعد الفيس بوك من أشهر المواقع من حيث تحميل الصور ،حيث يتم تحميل 14مليون صورة إلى الموقع يوميا.

يعد الفيس بوك أكثر مواقع التواصل الاجتماعي شعبية في العديد من الدول الناطقة باللغة الانجليزية، ومن بينها كندا والمملكة المتحدة. وعلى الرغم من ذلك فان عدد مستخدمي الموقع في الولايات المتحدة الأمريكية بلغ36مليون مستخدم فحسب مقارنة بحوالي 37مليون مستخدم

اغ

لموقع(ماي سبيس). وقد نال الموقع العديد من الجوائز ،حيث كان واحدا من بين"أفضل 100 موقع كلاسيكي" وهي المسابقة التي نظمتها مجلة بي سي عام2007، كما نال جائزة Peoples voice Award أحدى جوائز ويبي عام2008. وفي دراسة أجرتها مؤسسة ستيودنت مونيتور عام2006 وهي شركة متخصصة في دراسة توجهات الطلبة في الجامعات تتخذ من ولاية نيوجيرسي مقرا لها، وجد أن الفيس بوك يحتل المرتبة الثانية في الشعبية بين طلبة الجامعة مقترنا بشراب البيرة، وذلك بعد أجهزة IPod في المرتبة الأولى.

اعتراف المحاكم بالموقع:

في شهر ديسمبر2008، قضت المحكمة العليا لمقاطعة العاصمة الاسترالية بأن الفيس بوك يمثل بروتوكولا صالحا لتقديم إخطارات المحكمة إلى المدعي عليهم ويعتقد أن هذا هو أول حكم قضائي في العالم يشير إلى الاستدعاء التي تقدم من خلال الفيس بوك على أنها ملزمة من الناحية القانونية.

وفي مارس من عام 2009، أجاز ديفيد جنرال قاضي المحكمة العليا في نيوزلندا تقديم شركة"اكس ماركت جاردن"للأوراق القانونية التي تثبت إدانة المدعي على كريج اكس عن طريق الفيس بوك.

خصائص الفيس بوك:

يتميز الفيس بوك كشبكة اجتماعية لعدة خصائص وأهمها:

1-خاصة wall لوحة الحائط وهي عبارة عن مساحة متخصصة في صفحة الملف الشخصي لأي مستخدم بحيث تتيح للأصدقاء إرسال الرسائل إلى هذا المستخدم أو الكتابة على حائط المستخدم.

اغ

2- خاصية pokes أو نكزة تتيح أمكانية إرسال نكزة أفتراضية لإثارة الانتباه إلى بعضهم البعض وهي عبارة عن أشعار يخطر المستخدم بأن احد الأصدقاء يقوم بالترحيب به.

3- خاصية status أو الحالة تتيح أمكانية أبلاغ أصدقائهم بأماكنهم وما يقومون به من أعمال في الوقت الحالي.

4- notes أو التعليقات وهي سمة متعلقة بالتدوين تسمح بإضافة العلامات والصور التي يمكن تضمينها وقد تمكن المستخدم من جلب أو ربط المدونات هذا بالإضافة إلى خدمات الرسائل والدردشة وإرسال الهدايا الافتراضية.

كما أن الفيس بوك توفر مساحة أعلانية للبيع والشراء الخاصة بأعضاء ووفقا لما ذكرت شركة كومسكور وهي شركة متخصصة في التسويق على الانترنت فان الفيس بوك يقوم بتجميع قدر البيانات من خلال رواده يضاهي ما يتوفر من بيانات لدى جوجل ومايكروسوفت.

إدمان الفيس بوك أعراضه وطرق الوقاية منه:

ذكر موقع الإدمان 2011أنه وخلال العامين الماضيين تحول(فيس بوك) إلى ظاهرة الكترونية تستحق الدراسة والبحث،خاصة انه لم يعد مجرد موقع للتعارف بل أقتحم مناحي عديدة لعل أبرزها مجال التجسس والاستخبارات حتى وصل إلى دور(الخاطبة)في بعض الأحيان.

تلك الظاهرة كانت جديرة بان تجعل من هذا الموقع(أدمانا) لمستخدميه ينضم على أثرها إلى باقي أنواع الإدمان الأخرى خاصة أنه لا يختلف كثيرا عن الدردشة التقليدية على الانترنت والتي أدمنها المستخدمون لفترات طويلة. وقد أكد خبراء نفسيون أن ظاهرة إدمان استعمال

اغ

الفيس بوك، بدأ واضحا حيث لاحظوا أن هذا الموقع له أثار جديدة على حياة الفرد، بحيث يفقده الصلة بالواقع المعاش ويؤثر على عمله وعلاقاته بالمحيطين به.

وقد ذكر في موقع الإدمان أنه أفادت(بولايايل) المعالجة النفسية للزواج والعائلة بولاية نورث كارولينا أنها استقبلت ثلاثة حالات تشكو من إدمان (فيس بوك) وأن استعمال الموقع بات وكأنه فعل قهري، بحيث يتيح لمستخدميه المجال للهروب من عالمهم إلى عالم(فيس بوك) وأشارت(بولا بايل) في مقابلة مع قناة (سي إن أن) الإخبارية إلى أن المسائلة لم تبلغ حجما كبيرا بعد، خصوصا أنها هي نفسها مشتركة في الموقع، ولكنها أشارت إلى أن هذه المعضلة لا تزال في تنامي، وذلك نظرا لأنها تتيح مخرج للأفراد المأزومين في حياتهم اليومية. ويفقدهم الصلة بها .

وقد ذكر موقع الإدمان أن احد المدمنين على الموقع أبان معظم وقت فراغه اليومي والذي يقارب السبعة ساعات يقضيها أمام شاشة الكمبيوتر من خلال ربطه بالشبكة العنكبوتية ليبقى عضو فعال ورمز موجود في موقع الفيس بوك.

تعتقد هناء ألرملي (2009) أن إدمان الانترنت أنواع حسب الاستخدامات التي تمارسها على الانترنت فهنالك إدمان الشات وهنالك إدمان المنتديات وإدمان البحث المعلوماتي وهنالك إدمان وهنالك إدمان العاب الانترنت، فكوننا نستخدم فيس بوك وبكثرة قد تجد أنفسنا متعلقين به، هذا التعلق قد يوصلنا(إذا لم نضع له ضوابط) لنوع من الإدمان يسمى الفيس بوك، خصوصا لدى مستخدمي الفيس بوك من خلال جهاز الموبايل أو ما شابهه من أجهزة محمولة بشكل دائم أينما كانوا.

اغ

أعراض إدمان الفيس بوك:

أوضحت هناء ألرملي (2009) أن أعراض إدمان الفيس بوك:

1-عدم الشبع من الموقع وقضاء أوقات طويلة فيه، من تواصل وتعارف والعاب ورسائل ومتابعة مقاطع فيديو وغيرها من مزايا يتيحها الفيس بوك لأعضائه.

2- عند مغادرتك لموقع الفيس بوك يواتيك شعور بالرغبة في الدخول إليه.

3- إهمال كلي أو جزئي للحياة الاجتماعية والالتزامات العائلية والوظيفية.

4- إهمال الاهتمامات الأخرى والهوايات المحببة التي كانت لك في السابق.

5- بعد التعب الشديد من تصفح الانترنت والفيس بوك يلجأ إلى النوم العميق لفترة طويلة.

6- ظهور أثار اضطرابات نفسية كالارتعاش وتحريك الأصابع بصورة مستمرة.

7- القلق والتفكير المفرط في الفيس بوك وما يحدث فيه عندما تكون بعيدا عن الكمبيوتر أو الانترنت والشعور بالحزن والاكتئاب إذا بقيت بعيدا عنه لفترة من الزمن.

8- تركيز التفكير في الفيس بوك إلى حد الهوس، والحديث يدور حوله عندما تكون بعيدا عن الانترنت مع الأصدقاء ومن تلتقي بهم.

9- محاولات متكررة لتقليل عدد الساعات التي تقضيها في الفيس بوك وباءت بالفشل.

10- حدوث حالات إدمان متكررة في استخدامات الانترنت في فترات سابقة والخروج منها بسلام.

اغ

الوقاية من إدمان الفيس بوك:

قد ذكرت هناء ألرملي (2009)النقاط التالية:

1-التقيد بوقت محدد لتصفح الفيس بوك بما لا يزيد عن نصف ساعة يوميا.

2- وضع منبه للتنبيه حتى يشعر الإنسان بما يمضيه من وقت.

3- راجع نفسك بشكل يومي حول استخدامك للفيس بوك وقيم أدائك والفائدة التي حصلت عليها.

4- لا تجعل من الفيس بوك الوسيلة الوحيدة لملء الفراغ واللهو، وطريقة للهروب من الواقع وضغوط الحياة.

5- ممارسة الهوايات والأنشطة المحببة لجعل الحياة أكثر تنوعا وتناغما.

6- الانخراط بالحياة الاجتماعية وتجنب العزلة والوحدة.

7- تدريب الذات على مهارات الاسترخاء البدني والذهني، وممارسة التأمل لراحة الجهاز العصبي وتجديد الطاقة الذهنية والجسدية.

8- كسر الروتين والتحرر من النمطية في الحياة والقيام بأعمال جديدة وتغيير توقيت استخدام الانترنت.

9- كتابة بطاقات للتذكر تتضمن نصائح عن استخدام الفيس بوك للوقاية من إدمانه والآثار السلبية للاستخدام المفرط له.

اغ

10- إتباع أسلوب حياة صحي، بمواعيد نوم واستيقاظ منظمة ومواعيد لتناول الوجبات دون إلغاء بعضها.

وقد ذكرت هند البنا (2011) أن الذعر الذي أنتاب مستخدمي موقع الفيس بوك بسبب إشاعة غلقه، تؤكد عدم قدرة مستخدميه الاستغناء عنه، فحسب الإحصائيات، يحتل موقع الفيس بوك المركز الأول في شبكات التواصل الاجتماعي حيث يستخدمه ما يزيد عن 500 مليون زائر على مستوى العالم، ويعتبر أكثر المواقع استخداما على شبكة المعلومات في البلاد العربية، وتتراوح أعمارهم بين 18-24عاما ويحتل الذكور النسبة الأعلى(حسب إحصائيات موقع اليسكا).

علاقة الفيس بوك ببعض الاضطرابات:

النرجسية وحب الظهور:

أشارت هند البنا(2011)انه تبعا لنتائج الأبحاث التي أجريت على شريحة مستخدمي المواقع الاجتماعية من الشباب وعلى رأسها الفيس بوك وجد أنه يؤثر سلبا عليهم، ويسبب لهم بعض الاضطرابات النفسية اللاشعورية، نتيجة الدعم الذي يجدونه من أصدقائهم المشتركين معهم في نفس الموقع، سواء بالإعجاب أو التعليق على أفكارهم وصورهم الشخصية، مما ينتج عنه حالة من تضخم مفهوم الذات الوهمي الذي يودي بدوره إلى النرجسية تصحبها مزيدا من الرغبة في استعراض حياته الشخصية لنيل المزيد من الإعجاب والدعم النفسي الوهمي، مما قد يخالف الواقع، فقد يكون نفس الشخص مفتقد لأي تقدير ذاتي أو اجتماعي من المحيطين به فيحاول تجاوز العقبة الشخصية في العالم الافتراضي.

اغ

الازدواجية والفصام:

ذكرت هند البنا(2011)أنه من المشاكل الرئيسية التي تدعمها شبكات التواصل الاجتماعي ضعف الثقة بالذات وعدم القدرة على التواصل الحقيقي، وهي تطرح حلا يشكل المنفذ الطبيعي لمن يتسم بتلك السمات النفسية، وقد يلجأ بعض المستخدمين من تقمص شخصيات وهمية كالفنانين والمشاهير لشعورهم الدائم بالنقص وعدم رضاهم عن ذواتهم مما يؤدي بهم إلى حالة يفسرها علم النفس بأنها انفصام نفسي، كما يسهم الفيس بوك في أنتاج حاله من الازدواجية في القيم والمعايير المجتمعية والفكرية، مثل أدعاء القيم الفكرية أو الدينية بعكس الانتماء الفعلي للمستخدم، فالحرية التي تتمتع بها المواقع الاجتماعية وغياب الحظر والرقابة المجتمعية يساعد في نمو شخصية ازدواجية تمارس أدوار قد تكون غير متحققة بالكلية في الواقع، مثل ممارسة أفعال لا أخلاقية قد يدينها المجتمع والدين بمنظوره الاجتماعي على صفحات الفيسبوك.ويؤدي هذا بدوره إلى تكوين شخصيات مشوهة غير متزنة تصدر انفعالات سلبية تجاه الآخر والمجتمع مما يسبب حالة من الصراع النفسي والفكري مع الذات بل قد يتسبب في نمو تيارات معادية للمجتمع.

الكبت والعزلة وحرية التعبير:

يشكل الكبت الذي يمارسه المجتمع بشتى طوائفه السياسية أو الدينية أو الاجتماعية دافعا رئيسيا لانتماء الشباب إلى مواقع التواصل الافتراضي الذي أصبح وسيلة للتعبير عن أرائهم بحرية قد تكون غير متوافرة لهم في الواقع، دون قيود أو خوف مما يعرضونه من قضايا سواء كانت شخصية أو اجتماعية لتعرضهم لمختلف أنواع القمع والرفض من الآخر أيا كان، ويجدون الدعم والقبول لأفكارهم وتجارب من آخرين يقعون أيضا تحت نفس الأزمات النفسية والاجتماعية، مما يفرض بقبولها كليهما لبعض، فقد أصبح الفيس بوك متنفسا طبيعيا أمنا،

اغ

رغم ما تمثله شبكة المعلومات بشكل عام من تنوع ثقافي وفكري، يعتبر مبهرا للكثيرين، ألا أن الانغماس المفرط فيه (كما أشارت العديد من الدراسات النفسية في هذا المجال) قد يعزز الإحساس بالعزلة والتوحد مع الذات، وفقدان الصلة الملموسة بالواقع الفعلي، وعدم فهم لغة الجسد والتغييرات المصاحبة للحالة الانفعالية.

ورغم ما تراه بعض الدراسات النفسية من سلبيات أنتجها الاستخدام المفرط للفيس بوك وغيره من شبكات التواصل الاجتماعي، ألا أن مثل تلك التفاعلات الافتراضية ساعدت على توحيد الهم الإنساني والتعاطف مع القضايا السياسية الاجتماعية في مختلف المجتمعات، بل قد يكون ساحة جيدة لعرض العديد من الأفكار المتناقضة والمختلفة أحيانا مما قد يساعد على تعلم قبول الآخر التفاعل الايجابي معه، ومع تزايد مستخدمي شبكة المعلومات بشكل يفرض نفسه على الضروريات الحياتية المختلفة خاصة في المجتمعات العربية أصبح من البديهي اللجوء لمثل هذه الشبكات الاجتماعية التي قد تساعد على تطور البناء الثقافي والنفسي للشباب لما يوفره من إطلاع مباشر وبدون قيود على عيوب المجتمع محاولات التغيير بالمشاركة الفعالة.

الانتقادات الموجهة إلى الموقع:

تعرض موقع الفيس بوك للكثير من الانتقادات على مدار السنوات القليلة الماضية. ففي أكتوبر من عام2005، قامت جامعة نيومكسيكو بحظر الدخول إلى الموقع من أجهزة الكمبيوتر والشبكات الخاصة بالحرم الجامعي.وقد أشارت الجامعة إلى أن السبب وراء ذلك الحظر يتمثل في انتهاك سياسة الاستخدام المقبول للانترنت والخاصة بالجامعة وذلك فيما يتعلق بإساءة استخدام الموارد المتاحة على الانترنت، علاوة على أن الموقع يفرض استخدام وثائق التفويض الخاصة بالجامعة في أنشطة لا تتعلق بالجامعة. وفي وقت لاحق، قامت

اغ

الجامعة بإلغاء الحظر الذي فرضته من قبل على استخدام الموقع وذلك بعد أن تمكن القائمون على أدارة الموقع من معالجة الموقف من خلال عرض أخطار على صفحة الدخول ينص علي أن وثائق التفويض التي تستخدم على الموقع ليس لها علاقة بوثائق التفويض المستخدمة في الحسابات الخاصة بالكلية. علاوة على ما سبق قامت حكومة اونتاريو بحظر دخول الموظفين إلى الموقع في مايو عام2007،حيث ذكرت أن الموقع"لا يمت لمكان العمل بصلة مباشرة".

ونظرا لطبيعة الفيس التي تتيح دخول إي فرد إليه، فان العديد من الدول قامت بحظر الدخول إلى موقع ومن بينهم سوريا وإيران. وقد ذكرت الحكومة السورية أن قرار الحظر جاء استنادا إلى قيام البعض بالتحريض على شن هجمات ضد السلطات من خلال الموقع. إضافة إلى ذلك ،فأن الحكومة السورية تخشى التسلل الإسرائيلي للشبكات الاجتماعية في سوريا من خلال الفيس بوك.

كما انه تم استخدام الفيس بوك من قبل بعض المواطنين السوريين لتوجيه الانتقادات إلى الحكومة، حيث أن توجيه انتقاد علمي للحكومة السورية يعد جريمة يعاقب عليها بالسجن. وفي إيران، تم حظر استخدام الموقع بسبب مخاوف من أن يتم استغلال الموقع في تنظيم حركات معارضة للحكومة.

الفيس بوك في مصر:

وقد ذكر موقع الفيس بوك. ويكيبيديا الموسوعة الحرة2011أن مصر تعتبر الأولى في الشرق الأوسط استخداما للفيس بوك،حيث يضم موقعها2,4 مليون زائر يوميا مشترك وهو الموقع الالكتروني الأول للمصريين وقد أثر الفيس بوك في الحياة السياسية في مصر خصوصا

اغ

بعدما أنشأت مجموعة من المواقع دعا فيها إلى إضراب يوم16أبريل2008 وشارك في هذه المجموعة أكثر من 71 ألف شخص. وقد تم حجب الموقع في 26 يناير 2011 بعد دعوة الشباب إلى ثورة قومية ضد الحزب الحاكم مما سبب اضطراب للسلطات المصرية. وبسبب الفيس بوك وثورة الشباب تم قطع اتصال الانترنت من يوم 27 يناير 2011ولمدة أسبوع كامل في سابقة لتعنت الحكومة المصرية ضد الشباب، مما كبد الاقتصاد المصري خسائر مالية9 مليار جنيه.

يذكر أيضا أن موقع الفيس بوك ساهم بصورة كبيرة في أطلاق ثورة الخامس والعشرين من يناير عام 2011 وذلك عن طريق صفحة كلنا خالد سعيد التي أنشاها الناشط السياسي وائل غنيم وقد أطاحت هذه الثورة بنظام الحكم الذي أستمر30عاما يتخلى الرئيس السابق حسني مبارك عن الحكم بسبب الضغوط والاحتجاجات الشعبية.

الفيس بوك في السعودية:

قد أشار موقع فيس بوك- ويكيبيديا المؤسوعة الحرة2011 إلى أن الفيس بوك هو رابع أكثر المواقع زيادة في السعودية حسب تصنيف موقع اليسكا وقد شهد موقع الفيس بوك كثيرا من الجدل في بدايته ولا زال إلا أن الوتيرة خفت خصوصا من بعض الأشخاص والأعلام الذين يعتقدون بوجود مؤامرة تقف خلف أنشاء الموقع، ويعتقدون بأنه يهدد بشكل مباشر سلامة المجتمع والدين، أصبح الفيس بوك موقعا مهما للتواصل بالنسبة للسعودية وهو ما يشرح سبب تصنيفه المرتفع ومن خلال الموقع تمت الكثير من الحركات الاجتماعية الواعية والتي كان من أبرزها مجموعة Free Fouad التي أنشأتها الكاتبة والقاصة هديل محمد الحضيف للمطالبة بالإفراج عن المدون فؤاد الفرحان أثر اعتقاله من قبل السلطات السعودية، وكذلك فقد كسر موقع الفيس بوك الكثير من الحواجز بين المسئولين والمواطنين حيث بادر وزير

اغ

الثقافة والإعلام الدكتور عبد العزيز خوجة بإنشاء حساب خاص به تلاه وزير العدل الدكتور محمد العيسى كما أن مجموعة كبيرة من أصحاب الرأي والفن والثقافة والرياضة ومشاهير آخرون في مجالات مختلفة يمتلكون حسابات خاصة بهم على الموقع ويتواصلون مع محبيهم مباشرة من خلاله.

اغ

المبحث الثالث

البحوث السابقة

تمهيد:

تناولت الباحثة في هذا المبحث بعض البحوث السابقة التي تناولت بصورة أو بأخرى موضوع الدراسة، مع ذكر أهم الأهداف والنتائج التي وردت في هذه الدراسات سواء أكانت عربية أو أجنبية ، مع العلم أن الباحثة لم تحصل على أي دراسة مشابهة لموضوع الدراسة الحالية وبالتالي تعرضت لبعض الدراسات القريبة من موضوع الدراسة.

وقد واجهت الباحثة صعوبات في إيجاد بحوث سودانية ذات علاقة بموضوع البحث وحاولت الباحثة على حسب علمها في إيجاد بحوث سودانية ولكنها لم تتمكن من الحصول عليها.

أولا: البحوث العربية:

1_ أثر مشاهدة الأطفال للمواد الإباحية د. احمد إبراهيم خضر 21-4-2008 هدفت الدراسة أن الانترنت أداة على درجة عالية من النفع لهؤلاء المولعين بحب الأطفال وذئاب الجنس، فهذه الفئة من الناس هي التي توزع المواد الإباحية التي تعرض الأطفال للجنس، وتدخل في حادثات جنسية صريحة مع الأطفال وتبحث عن ضحاياها في غرف الشات. وكلما زاد تعامل هؤلاء مع المواد الإباحية ارتفعت مخاطر ترجمتهم لما يشاهدونه سواء أكانت هذه الترجمة في صورة اعتداء أو اغتصاب جنسي أو تحرش بالأطفال.

أن الأطفال الذكور حينما يتعرضون لمدة 6 أسابيع على الأقل لمواد إباحية فاضحة تنمو لديهم الصفات الآتية:

اغ

1- سلوكيات جنسية شديدة القسوة بالنسبة للمرأة وادراكات مشوهة عن النشاط الجنسي.

2- لا ينظرون إلى الاغتصاب على انه اعتداء إجرامي بل لا يعتبرونه جريمة بالكلية.

3- الشهية نحو سلوك جنسي أكثر انحرافاً وأكثر شذوذاً وأكثر عنفاً كما يرونه في المواد الإباحية ولا يصبح الجنس العادي ذو قيمة عندهم.

4- يفقدون الثقة في الزواج كمؤسسة حيوية ودائمة. كما ينظرون الى العلاقات مع نساء غير زوجاتهم كأمر عادي وطبيعي.

2_ شبكة الانترنت المواقع الإباحية وأثرها على الفرد والمجتمع:

المواقع الإباحية على عنوان الدراسة: شبكة الانترنت وأثرها على الفرد والمجتمع اسم الباحث مشعل ابن عبد الله القدهي 2010. المكان وحدة خدمات الانترنت مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية.

هدفت الدراسة الى توضيح أثار استخدام المواقع الإباحية على الفرد والمجتمع وتفكك الروابط الأسرية وانتشار الظواهر السيئة من جرائم واغتصاب والاعتداء على النساء والتحرش بالأطفال حيث وجد أن لها اثر مباشر تماما بالمشاهدة للمواقع الإباحية.

3- الفيس بوك بين الحملات الدينية والصور الجنسية:

لداليا الشيمي 2010 هدفت الدراسة الى معرفة مدى استخدام الفيس بوك في الحملات الدينية والصور الجنسية. ويبلغ حجم العينة 207 شاب في المراحل العمرية 19 و 34 واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي واستخدمت الملاحظة لدى الشباب كأداة لجمع البيانات وتوصلت النتائج الى أن توجد نسبة تزيد عن 87% من الشباب يمارسون دعوات دينية لأصدقائهم لجمع توقيعات ضد الصفحات المسيئة للرسول صلى الله عليه وسلم. 64% من نسبة هؤلاء يضعون لينكات لفيديوهات وأمور جنسية وصور موحية ومثيرة وأشهرها توليفه من مقاطع رقص شرقي.

اغ

4- المواقع الإباحية على شبكة الانترنت وأثرها على الفرد والمجتمع:

دراسة سعودية وحدة خدمات الانترنت بمدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية 2011 هدفت الدراسة الى معرفة التأثير المباشر والملحوظ للتلفاز على سلوك وتفكير الأفراد وتوصلت الى النتائج الآتية بيان تأثير أثر الإباحية انحطاط القيم ، وتفشي الإجرام وذكر شواهد حية للجرائم المرتكبة.

ثانيا: البحوث الأجنبية:

5_ الاكتئاب لدى الأطفال الذين يرتادون موقع الفيس بوك

الجهة العاملة: الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (2001)

هدفت الدراسة لمعرفة الاكتئاب لدى الأطفال مرتادين الفيس بوك وبلغ حجم العينة (2200) طفل واستخدم الباحث المنهج الوصفي واستخدام مقياس الاكتئاب لدى الأطفال كأداة لجمع البيانات وتوصلت النتائج الى أن المصابين بهوس الفيس بوك يتلصصون على صور الأصدقاء وأحيانا ينخرطون في أنشطة لم يدعوهم اليها أحد من الأساس وهو ما قد يتسبب في حالة من القلق والحصر النفسي وشعور بالدنيوية يبعث على الإحباط لدى الأشخاص الذين يعانون من انخفاض احترام الذات. وقالت الأكاديمية أنه من الصعب تقييم الإحباط لدى الأشخاص الذي يشعر به المرء عندما يسمع عن حفلة لم يدع اليها عبر الفيس بوك لدرجة أن الباحثون يعتقدون أن الفيس بوك في بعض الأحيان يشكل حس اضطراب شديد لدى بعض الأشخاص.

6- **الاضطرابات النفسية لدى مرتادين الفيس بوك:**

الجهة المشرفة على البحث الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال2010 هدفت الدراسة الى معرفة الاضطرابات النفسية وبلغ حجم العينة 2000 فرد واستخدم المنهج الوصفي

اغ

واستخدم استبيان الاضطرابات النفسية كأداة لجمع البيانات وتوصلت النتائج الي أن أعراض الاضطراب النفسي الذي يسيطر على هؤلاء الأشخاص يجعلهم كالمصابين بالهوس يترددون كثيرا على صفحاتهم على الفيس بوك لمتابعة آخر التحديثات والتعليقات والمشاركات بوجه عام. مراجعة الملفات المرئية لحياة الآخرين الذين يغارون منهم على موقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك.أن المصابين بهوس الفيس بوك يتلصصون على صور الأصدقاء وأحيانا ينخرطون في أنشطة لم يدعوهم لها أحد من الأساس وهو ما قد يتسبب في حالة من القلق والحصر النفسي وشعور بالدونية يبعث على الإحباط لدى الذين يعانون من انخفاض احترام الذات.من الصعب تقييم الإحباط الذي يشعر به المرء عندما يسمع عن حفلة لم يدع اليها في الفيس بوك.الباحثين يعتقدون أن الفيس بوك في بعض الأحيان يشكل مسبب اضطراب شديد لدى بعض الأشخاص.

7- الفيس بوك والبرامج الإباحية تزيد من خطر الإدمان على الكحول والمخدرات 2010 الجهة المشرفة جامعة كولومبيا هدف البحث الى معرفة علاقة الفيس بوك والبرامج الإباحية بتعاطي الكحول والمخدرات وبلغ حجم العينة 1000 شاب واستخدم المنهج الوصفي واستخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات وتوصلت النتائج الى أن مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعية مثل الفيس بوك كانوا أكثر عرضة خمس مرات للتدخين و3 مرات لاستخدام الكحول ومرتين لاستخدام الماريجونا.

تبين أن قرابة 20% ممن تتراوح أعمارهم بين 16-17 عاما ويزورون مواقع التواصل الاجتماعية بشكل منتظم جربوا الماريجونا مقابل 11% من غير المستخدمين لهذه المواقع.

قرابة ثلث المراهقين شملهم الاستطلاع أنهم يشاهدون بشكل منتظم البرامج التلفزيونية الإباحية وتبين أنهم معرضون أكثر مرتين للتدخين أو تناول الكحول.

اغ

تبين أن 79% من الطلاب الجامعيين الذين شملتهم الدراسة اعترفوا بأن إدمانهم على موقع الفيس بوك أرثر سلبيا على تحصيلهم الدراسي.

8- مدمني الفيس بوك فاشلين في الدراسة للباحث أدين كارنسكي 2011 هدف البحث لمعرفة علاقة إدمان الفيس بوك والفشل الدراسي بلغ حجم العينة 219 طالبا جامعيا واستخدم الباحث المنهج الوصفي واستخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات وتوصلت النتائج الى :

- كلما تصفح الطالب الجامعي هذا الموقع كلما تدنت درجاته في الامتحانات.

- اظهر البحث أن الأشخاص الذين يقضون وقتا طويلا على الانترنت يخصصون وقت اقصر للدراسة.

- 79% من الطلاب الجامعيين الذين شملهم البحث اعترفوا بأن إدمانهم على موقع الفيس بوك أثر سلبيا على تحصيلهم الدراسي

التعليق على البحوث السابقة:

المنهج: أتفقت كل البحوث السابقة في استخدامها المنهج الوصفي

العينة: كان اكبر حجم للعينة في بحث الاكاديمية الامريكية لطب الاطفال (2200) طفل أصغر حجم عينة بحث داليا الشيمي (270)

المقياس: لم تتفق الدراسات على مقياس موحد.

النتائج: اتفقت نتائج بحث جامعة كولومبيا مع نتائج بحث ارين كاربنسكي أن 79% من الطلاب الجامعيين الذين شملتهم الدراسة اعترفوا بأن إدمانهم على موقع الفيس بوك أثر سلبيا على تحصيلهم الدراسي.

اغ

الاستفادة من البحوث السابقة:

1- استفادت الباحثة في تحديد نوع وحجم العينة.

2- التعرف على قاعدة بيانات عن الفيس بوك.

3- ساعدت الباحثة في تفسير وتحليل ومناقشة نتائج البحث الحالي.

4- ساعدت الباحثة في إثراء الجانب النظري الحالي.

5- ساعدت الباحثة في الإلمام بصورة أوسع على موضوع الدراسة وزيادة معلوماتها فيما يخص الفيس بوك.

6- ساعدت البحوث السابقة الباحثة في صياغة الفروض واختيار المنهج المناسب.

موقع البحث الحالي من البحوث السابقة:

تفرد هذا البحث عن البحوث السابقة بأنه لم تجرى قبله بحوث في قسم علم النفس بجامعة الخرطوم وتعتقد الباحثة بأنه قد يمثل إضافة حقيقية للقسم لتناوله شريحة هامة في المجتمع وهم الطلاب.

الفصل الثالث

المنهج وإجراءات البحث الميداني

تمهيد:

يتناول هذا الفصل عرضا لإجراءات الدراسة الميدانية، حيث يوضح الأسلوب أو المنهج المستخدم في الدراسة والأدوات التي تم استخدامها ثم الأسلوب الإحصائي الذي استخدم لمعالجة ما تم جمعه من بيانات.

أولاً: **منهج البحث**:

استخدمت الباحثة في هذا البحث المنهج الوصفي، عرفه محمد جاسم محمد (52-2004) بأنه يصف الوضع الراهن ليحدد علاقات الحوادث وكل ذلك بغيه الوصول للحقيقة

ولان المنهج الوصفي هو الأكثر استخداما في مجال التربية ويعتمد عليه اعتمادا كبيرا في البحوث الكشفية والوصفية التحليلية، ولان هذا البحث يهتم بتحديد ووصف الحقائق المتعلقة بالصحة النفسية لمرتادين الفيس بوك، ولأنه ذو طبيعة مسحية يصبح المنهج الوصفي من أنسب مناهج البحث.

ثانيا: **مجتمع البحث**:

كما عرفه جلال الصياد وآخرون (19-1989)بأنه هو جميع المفردات التي يجمعها إطار عام واحد أو مجموعه خصائص عامه

قامت الباحثة باختيار المجتمع بإجراء الدراسة على مجتمع طلاب كلية الآداب جامعة الخرطوم الذين تتراوح أعمارهم بين(17-25)هم الذين يرتادون مواقع الفيس بوك.

ثالثا :عينة البحث:

عرفها كريس باركر وآخرون (279-1999)بأنها فئة فرعيه من الجمهور المنشودة التي تتكون من المشاركين الذين لهم دور فعلي في الدراسة.

وعلى ضوء ذلك تم تحديد عدد 80 دراسة .

خصائص العينة:

- هم طلاب كلية الآداب جامعة الخرطوم.
- تتراوح أعمارهم بين(17-25).
- المستوى التعليمي لكل أفراد العينة جامعي.
- حجم العينة 80 كان مناصفة بين 40 ذكور و40أناث.

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة لأنها تعطي لكل فرد من أفراد المجتمع فرصة متساوية لاختباره في العينة.

جدول رقم(1) يوضح وصف أفراد العينة من حيث النوع.

مستوى المتغير	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	40	50
إناث	40	50
مجموع	80	%100

جدول رقم 2 يوضح توصيف العينة حسب متغير المدة الزمنية

مستوى المتغير	التكرار	النسبة المئوية
الأول	57	2، 17
الثاني	8	10,0
الثالث	4	5,0
الرابع	11	13,8
المجموع	80	%100

رابعا: أدوات البحث:

ذكر عبد الرحمن أحمد عثمان(1995)المذكور في فاديه محمد صالح (124-2009) الأداة هي الطريقة التي استخدمت في جمع المعلومات، ويضيف رجاء أو علامة إن الأداة تقيس صفة نفسية ما ويجب ان تكون صادقة أي تقيس ما وضع لها أن تقيسه.

المقصود بالأداة الوسيلة التي يجمع بها الباحث المعلومات أو البيانات المتعلقة بالدراسة وهنالك الكثير من الأدوات التي تستخدم في الدراسات وتختلف هذه الأدوات من دراسة إلى أخرى تبعا لموضوع الدراسة وأهدافها ومشكلتها وعليه فأن أنسب الأدوات لهذه الدراسة هي الاستبيان.

قامت الباحثة باستخدام مقياس الصحة النفسية الذي أعده الدكتور صلاح فؤاد الذي يتكون من 56 عبارة والذي يشمل ثمانية أبعاد وهي:

- السعادة في الحياة
- الرضا عن الذات
- رضا الآخرين
- الرضا المسمى
- الخلو النسبي من الأعراض المرضية
- وجود معنى في الحياة
- الأمن النفسي
- الأمن الاقتصادي

والهدف من المقياس التعرف التقريري على مستوى الصحة النفسية لدى الأفراد في أعمار مختلفة وتقدير مستوى الصحة النفسية.

أسباب اختيار المقياس:

- يعتبر مقياس الصحة النفسية انسب مقياس لموضوع الدراسة.
- لعدم وجود غيره.
- بعد استشارة المشرف وجد أنه أفضل مقياس.

الصدق الظاهري:

قامت الباحثة بعرض مقياس الصحة النفسية على عدد من المحكمين وقام المحكمون بحذف وتعديل وإضافة بعض العبارات.

جدول رقم 3:

العبارات الأصلية	صورته المعدلة
1	كما هي
2	كما هي
3	كما هي
4	كما هي
5	كما هي
6	كما هي
7	كما هي
8	كما هي
9	كما هي
10	كما هي
11	محذوفة
12	كما هي
13	كما هي
14	كما هي
15	كما هي
16	كما هي
17	محذوفة
18	كما هي
19	كما هي
20	كما هي

21	كما هي
22	كما هي
23	كما هي
24	كما هي
25	كما هي
26	كما هي
27	كما هي
28	كما هي
29	كما هي
30	كما هي
31	كما هي
32	كما هي
33	كما هي
34	كما هي
35	كما هي
36	كما هي
37	كما هي
38	كما هي
39	كما هي
40	كما هي
41	كما هي
42	كما هي
43	كما هي

44	كما هي
45	كما هي
46	كما هي
47	كما هي
48	كما هي
49	كما هي
50	كما هي
51	كما هي
52	كما هي
53	كما هي
54	كما هي
55	كما هي
56	تعديل

ملحق رقم(1) خطابات المحكمين

ملحق رقم(2) أسماء المحكمين

ملحق رقم(3) المقياس صورته الأصلية

ملحق رقم(4) المقياس صورته المعدلة

ملحق رقم(5) الخطابات المستخدمة

ملحق رقم(6) توضيح الصور أثناء اخذ العينة

الطريقة لمفتاح التصحيح الأصلي

تعطى الإجابة (أوافق) ثلاثة درجات والإجابة (أوافق إلى حد ما) درجتان والإجابة (لا أوافق) درجة، هذا إذا كان السؤال موجب. تعطي الإجابة (أوافق) درجه، والإجابة (أوافق إلى حد ما)درجتان، والإجابة (لا أوافق) ثلاث درجات هذا إذا كان السؤال سالب.

الفقرات الموجبة والسالبة لقياس الصحة النفسية:

الفقرات الموجبة:

1	9	24	38
2	12	25	39
3	13	26	44
5	16	28	45
6	20	30	48
7	21	31	52

الفقرات السالبة:

4	19	35	47
8	22	36	49
10	23	37	50
11	27	40	51
14	29	41	53
15	32	42	54
17	33	43	56
18	34	46	

خامسا خطوات إجراء البحث:

قامت الباحثة بالذهاب إلى مجمع الوسط كلية الآداب- وتوزيع الاستبيان على طلبة الكلية.

صعوبات البحث:

- قلة المراجع والدراسات السابقة
- صعوبة المواصلات
- عدم تعاون أفراد المكتبات
- التكلفة المالية الباهظة لإجراء البحث
- ارتفاع درجة الحرارة

سادسا: الأساليب الإحصائية:

استخدمت الباحثة:

- اختبار (ت) للعينة الواحدة
- اختبار (ت) لعينتين مستقلتين
- اختبار معامل ارتباط بيرسون

الفصل الرابع

عرض ومناقشة وتفسير

نتائج فروض البحث

المبحث الأول

عرض وتحليل نتائج فروض البحث

تمهيد

في هذا الفصل يتم عرض ومناقشة النتائج التي توصل إليها البحث وذلك عن طريق عرض كل فرض والنتائج المتعلقة به ومن ثمة التعليق عليها

عرض وتحليل نتيجة الفرض الأول:

الجدول رقم (4) يوضح اختيار (ت) للعينة الواحدة لمعرفة ما إذا كانت الصحة النفسية تتسم بالارتفاع لدى مرتادي الفيس بوك.

نص الفرض" تتسم الصحة لدى مرتادي الفيس بوك بالارتفاع"

حجم العينة	المتوسط النظري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
80	162	125,30				0,00	تتسم الصحة النفسية بالانخفاض وبدرجة دالة إحصائية وعند مستوى الدلالة 0,05
			16,285	20,156	79		

يلاحظ من الجدول أعلاه الذي يوضح اختيار ت للعينة الواحدة لمعرفة ما إذا كانت الصحة النفسية تتسم بالارتفاع لدى مرتادي الفيس بوك. حيث يلاحظ أن الوسط الحسابي(125.30) وقيمة ت المحسوبة (20,156) والقيمة الاحتمالية (0,000) مما يدل على أن الصحة النفسية تتسم بالانخفاض لدى مرتادي الفيس بوك وعند مستوى الدلالة 0,05

عرض وتحليل نتائج الفرض الثاني:

الجدول رقم(5) يوضح اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة ما إذا كانت هنالك فروق بين الذكور والإناث في الصحة النفسية لدى مرتادي الفيس بوك.

نص الفرض" توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى مرتادي الفيس بوك من حيث النوع".

مجموعتي المقارنة	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجة الجدية	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
ذكور	39			0,77	79	0,44	لا توجد فروق دالة
		126.74	9.62				إحصائية وعند مستوى
إناث	41	123.93	20,783				الدلالة 0,05

يلاحظ من الجدول أعلاه والذي يوضح اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة ما إذا كان هنالك فروق في الصحة النفسية حسب النوع. حيث يلاحظ أن الوسط الحسابي للذكور(126,74) والوسط الحسابي للإناث (123.93) وقيمة (ت) المحسوبة (0,77) والقيمة الاحتمالية = (0,44) مما يدل أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في الصحة النفسية حسب النوع عند مستوى الدلالة 0,05

عرض وتحليل نتائج الفرض الثالث:

الجدول رقم (6) يوضح معامل ارتباط بيرسون لمعرفة ما إذا كانت هنالك علاقة دالة بين الصحة النفسية ومدة التواجد في الفيس

نص الفرض " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى مرتادي الفيس بوك من حيث المدة الزمنية"

حجم العينة	قيمة الارتباط	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
80	0,004	0,97	لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين المتغيرين وعند مستوى دلالة 0,05

يلاحظ من الجدول أعلاه والذي يوضح معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين الصحة النفسية ومدة التواجد في الفيس بوك .حيث يلاحظ أن قيمة ارتباط بيرسون (0,004) والقيمة الاحتمالية (0,79) مما يدل على أنه لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين المتغيرين وعند مستوى الدلالة 0,05

المبحث الثاني

مناقشة وتفسير نتائج فروض البحث

عرض وتحليل نتيجة الفرض الأول:

بالنظر للجدول رقم(4) نجد أن الفرض قد تحقق. نص الفرض (تتسم الصحة النفسية لدى مرتادين الفيس بوك بالارتفاع)

تعزي الباحثة تحقق نتيجة هذا الفرض إلى أن مرتادين الفيس بوك يستمدون صحتهم النفسية من جوانب مختلفة مثل الجانب البيئي والذي يعتمد على التنشئة الاجتماعية السليمة والعلاقات الاجتماعية الصحيحة والصداقات وبذلك فإن ارتياد الفيس بوك لا يؤثر على صحتهم النفسية . وتعزي الباحثة ارتفاع الصحة النفسية إلى جانب أخر هو الجانب الديني وهذا الجانب يرفع من صحتهم النفسية وذلك بالتزامهم بالشعائر الدينية وأداء الصلاة وتلاوة القران.

كما تعزي الباحثة ارتفاع الصحة النفسية إلى التعليم وذلك لأن مستواهم التعليمي جامعي ولأنهم اكتسبوا خبرات لذلك يستطيعون مواجهة المشكلات النفسية والتغلب عليها مما يؤدي الى ارتفاع صحتهم النفسية ولأنهم في مراحل تعليمهم المختلفة يمرون بتجارب ترفع من مستوى صحتهم النفسية.

وترى الباحثة أن ارتفاع الصحة النفسية نتج من مقدرة الفرد على التعبير عن رأيه من خلال المنشورات التي يكتبها في حائط الفيس ويساعده أصدقاءه بالمناقشة وطرح الآراء وتعبيره عن ذاته.

وترى الباحثة أن ارتفاع الصحة النفسية يرجع إلى مناقشة الأحداث التي تدور في المناسبات العائلية أو الرحل أو مناسبات الأصدقاء وتبادل الآراء.وأيضا يساعد

على الاحتفال بالمناسبات الخاصة كأعياد الميلاد وتقديم التهنئة للمحتفل به وأيضا يساعد على تقديم التهنئة بمناسبة الأعياد العامة مثل عيد الفطر وعيد الأضحى ورأس السنة وغيرها من المناسبات.

وترى الباحثة انه إذا كان الشخص يشعر بالضغوط من الأسرة فيستطيع بدخول الفيس بوك والدردشة مع الأصدقاء وهذا يؤدي الى إحساسه بالسعادة والراحة مما يؤدي إلى ارتفاع صحته النفسية.

وتعزي الباحثة ارتفاع صحتهم النفسية إلى تعرفهم على أصدقاء جدد ومن دول مختلفة وجمع معلومات أفضل مما يؤدي إلى رضاهم عن أنفسهم وبذلك ترتفع صحتهم النفسية.

والأشخاص الذين يستخدمون موقع الفيس بوك يبنون علاقات مقربة أكثر بنشاطات سياسية ومرتبة كما جاء في الدراسة التي أجرتها جامعة بنسلفانيا.

عرض وتحليل نتيجة الفرض الثاني:

نص الفرض(توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لمرتادين الفيس بوك من حيث النوع).

وبالنظر للجدول رقم (5) نجد أن الفرض لم يتحقق، وتعزي الباحثة عدم تحقق هذا الفرض إلى أن كل من النوعين يتعرضان إلى خبرات تكاد تكون متشابهة.

وترى الباحثة أن لكل فئة عمرية متطلبات خاصة ومن أهم متطلبات هذه الفئة التي أجريت عليها الباحثة بحثها في تكوين صداقات جيدة مع الآخرين وإدراك الشخصية وغيرها أي أن كل من النوعين يهدف للوصول للمستوى الأعلى كما أوضحه ماثلو في هرمه والذي يضم الحاجة إلى الصداقة والعطف والشعور بالأمان.

كما تعزي الباحثة عدم وجود الفروق بين النوعين الى شعورهما بأهمية مواكبة التطور الحالي للمجتمع ومعرفة أهم التطورات في العالم.

وأيضا تعزي الباحثة عدم وجود الفروق بين النوعين الى آن أعمارهم متقاربة وذلك يعني أن أفكارهم متقاربة وكذلك صحتهم النفسية متقاربة ومستواهم التعليمي واحد وأيضا يدرسون في نفس الكلية.

وعدم وجود فروق في الصحة النفسية بين النوعين أنهم لا توجد عليهم أعباء اقتصادية لأنهم طلبة يتعلمون ولا توجد عليهم أي ضغوط مادية أو مشاكل لذلك يقضون معظم أوقاتهم في الفيس.

وأيضا ترى الباحثة أن كل من الذكور والإناث يريدون مواكبة التطور التكنولوجي ومعرفة المواقع التي تظهر حديثا.

وأن كل من الذكور والإناث لا توجد عليهم أعباء اجتماعية لأنهم في عمر ليس عليه ضغوط اجتماعية لذلك لا يوجد فرق بينهما.

وأن كل من الذكور والإناث لديهم أوقات فراغ يحتاجون لملأها وان الفيس بوك يجعلهم يقضون أوقات فراغهم به. وأن كل من النوعين يتمتعون بصحة نفسية مرتفعة.

عرض وتحليل نتيجة الفرض الثالث:

نص الفرض(توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى مرتادين الفيس بوك من حيث المدة الزمنية)

بالنظر إلى الجدول رقم (6) نجد أن الفرض لم يتحقق وتعزي الباحثة عدم تحقق هذا الفرض إلى أن الأشخاص الذين يجلسون أكثر من 10 ساعات والذين يجلسون ساعة جميعهم يسعون إلى ملئ أوقات فراغهم وذلك لا يؤثر على صحتهم

النفسية وترى الباحثة أن الصحة النفسية لا ترتبط بالمدة الزمنية وذلك لان هدفهم واحد وهو التسلية وتبادل الآراء والتعليقات.

وترى أن مرتادين الفيس بوك يستمدون صحتهم النفسية من جوانب أخرى غير الفيس بوك وهي الجانب الديني والبيئي والجانب التعليمي ولذلك لا توجد علاقة بين الصحة النفسية وبين المدة الزمنية.

وأن عدم وجود ارتباط يرجع إلى أن صحتهم النفسية مرتفعة بدلالة الفرض الأول وذلك لان الصحة النفسية مرتفعة لا تتأثر بالزمن الذي يقضونه في الفيس بوك.

وترى الباحثة أن عدم وجود ارتباط يرجع إلى أن الذين يرتادون الفيس بوك مدة قليلة والذين يتواجدون مدة طويلة يكونون مرتاحين نفسيا لأنهم يدردشون مع أصدقائهم وأقاربهم

وتعزي الباحثة عدم وجود علاقة ارتباط بين الصحة النفسية والمدة الزمنية إلي إن الذين يتواجدون في الفيس بوك مده قليله والذين يتواجدون مده طويلة لا تؤثر على صحتهم النفسية وذلك لأنهم يحاولون مواكبة التطور التكنولوجي ومعرفة الطرق الحديثة للتواصل الاجتماعي وكل ذلك لا يؤثر على الصحة النفسية.

وترى الباحثة أن الذين يجلسون أكثر من عشرة والذين يجلسون ساعة ليس عليهم أي أعباء اقتصاديه أو اجتماعيه لذلك من يتواجدون مده طويلة ومده قصيرة لا تؤثر على صحتهم النفسية.

وأيضا يقومون بطرح أرائهم ومناقشة أصدقائهم والدردشة معهم وأيضا يناقشون أراء جديدة ومواضيع وأيضا يتعرفون على أشخاص جدد من أماكن مختلفة داخل البلاد وخارجها

الفصل الخامس

الخاتمة

تمهيد:

تعرض الباحثة في هذا الفصل تلخيصا للنتائج التي توصل إليها البحث كذلك تقدم مجموعة من التوصيات التي ترى أنها قد تساعد في معالجة البحث بجانب بعض المقترحات لبحوث مستقبلية في هذا المجال.

أولا:عرض النتائج:

- أن الصحة النفسية تتسم بالارتفاع لدى مرتادين الفيس بوك وعندي مستوى الدلالة 0,05.
- أنه لا توجد فروق دالة في الصحة النفسية حسب النوع عند مستوى الدلالة0,05.
- أنه لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين المتغيرين وعند مستوى الدلالة 0,05.

ثانيا: توصيات البحث:

تتلخص توصيات البحث في الأتي:

على ضوء نتيجة الفرض الأول توصي الباحثة:

1-استخدام الموقع في الجانب الأكاديمي والثقافي لزيادة العلم والمعرفة لدى الطلاب.

2-إعداد برامج إرشادية لتوعية الطلاب بالنواحي الايجابية والسلبية لاستخدام الانترنت.

على ضوء نتيجة الفرض الثاني توصي الباحثة:

1-عمل بحوث أكثر في الفيس بوك.

2-توجيه المشاركات في الموقع إلى نشر الدين الإسلامي حتى يكون الشباب المسلم أكثر تمسكا بالدين الإسلامي.

على ضوء نتيجة الفرض الثالث توصي الباحثة:

1-استخدام الموقع لفترات زمنية محدودة حتى لا تؤثر على الجانب الأكاديمي والصحي والنفسي للطلاب.

2-إعداد برامج ترفيهية أخرى للتقليل من الجلوس لفترات طويلة على شاشة الكمبيوتر أو جهاز الهاتف المحمول.

ثالثا: مقترحات لبحوث مستقبلية:

- الضغوط النفسية لمرتادين الفيس بوك.
- الاتزان الانفعالي لمرتادين الفيس بوك.
- الاحتراق النفسي لمرتادين الفيس بوك.
- دراسة تقرير الذات لدى مرتادين الفيس بوك.
- دراسة التوافق الأسري لدى مرتادين الفيس بوك.
- دراسة التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية من مرتادي الفيس بوك.

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع

أولاً: المصادر

القرآن الكريم.

ثانياً: المراجع

- إجلال محمد سري– علم النفس العلاجي – 2000م – الطبعة الثانية – عالم الكتب – القاهرة.
- أحمد محمد عبد الخالق – أصول الصحة النفسية – 2000م – الطبعة الثانية منقحة – دار المعرفة الجامعية.
- أحلام حسن محمود وسامية لطفي الأنصاري – الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية – 2007م – الطبعة الأولى – مركز الإسكندرية للكتب – القاهرة.
- حاتم محمد آدم – الصحة النفسية للمراهقين – 2005م – الطبعة الأولى – مؤسسة اقرأ – القاهرة.
- حامد عبد السلام زهران – الصحة النفسية – 1997م – الطبعة الثالثة – عالم الكتب – القاهرة.
- عبد الباقي دفع الله أحمد – علم النفس (مبادؤه – نظرياته – فروعه) 2006م – الطبعة الأولى – دار جامعة الخرطوم للنشر – السودان.
- عباس محمود عوض – الموجز في الصحة النفسية – 1984م – الطبعة الأولى – دار المعرفة الجامعية – الإسكندرية.
- عبد الحميد مرسي – الإيمان والصحة النفسية – 1994م – الطبعة الأولى – مكتبة وهبة – القاهرة.
- مصطفى فهمي – الصحة النفسية – 1998م – الطبعة الخامسة – مكتبة الخانجي – القاهرة.

- مصري عبد الحميد – الشخصية والصحة النفسية – 1998م – مكتبة المصرية – القاهرة

ثالثاً: الرسائل الجامعية

- إبتسام عمر عبد الحليم سليمان – الصحة النفسية لمضطربي التنميط النوعي وعلاقتها ببعض المتغيرات – جامعة الخرطوم – السودان – رسالة ماجستير.
- اعتدال عبده فقير سيد أحمد – الصحة النفسية لدى مرافقي مرضى الفصام بمستشفيات الطب النفسي بولاية الخرطوم في ضوء بعض المتغيرات – 2010م – جامعة الخرطوم – السودان – رسالة ماجستير.
- انتصار عثمان النور كمير – علاقة الصحة النفسية بمهارات التوافق الوظيفي لدى رؤساء العمل الإداري بمحافظة الخرطوم – 2002م – جامعة الخرطوم – السودان – رسالة ماجستير.
- عباس علي السيد الفكي – الصحة النفسية والرضا عن العمل لدى الزوجات الأول والزوجات الثواني في الزواج المتعدد والزوجة في الزوج الأحادي (دراسة مقارنة) – 2009 – جامعة السودان – رسالة دكتوراه.
- صفاء عبد الوهاب محمد – الصحة النفسية لدى معاقي العمليات الحربية – 2007م – جامعة الخرطوم – السودان – رسالة ماجستير.
- فاطمة عمر الطاهر محمد – الصحة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لطلاب المرحلة الثانوية بمدينة الأبيض – 2007م – جامعة الخرطوم – السودان – رسالة ماجستير.

رابعاً: الدوريات

- مجلة دراسات نفسية – التوافق الزواجي وعلاقته بالصحة النفسية للمتزوجين في ضوء بعض المتغيرات للعاملين بجامعة الخرطوم – 2007 – سليمان علي أحمد.

خامساً: المراجع المترجمة

- بول ج. دوناهو وآخرون – ترجمة نبيل عبد الفتاح حافظ – الصحة النفسية في الطفولة المبكرة – 2005 – الطبعة الأولى – عالم الكتب – القاهرة.

سابعاً: الإنترنت

- موقع الإدمان الفيس بوك موقع تفاعلي تحول إلى إدمان
WWW.aledman.net2011
- هند البنا – الفيس بوك يزيد من العزلة والإنفصام والانحراف بين الشباب
www.elaph.com2011
- ويكبيديا الموسوعة الحرة – تاريخ الفيس بوك
www.facebook.com2011
- عاصم الحفيض – دراسة توثيقية عن: الدور الإعلامي للمواقع الاجتماعية
www.facebook.com2010.
- هناء الرملي – الفيس بوك أعراض وطرق الوقاية منه
www.hanaa.net2009

الملاحق

ملحق رقم (1): يوضح خطاب المحكمين

جامعة الخرطوم

كلية الآداب

قسم علم النفس

الدكتور: .... المحترمة

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

وبعد

أمامكم استبيان الصحة النفسية لمرتادي الفيس بوك يتكون الاستبيان من 56 عبارة كما هو موضح أرجو منك إبداء أي إضافة أو حذف أو تعليق كما تراه مناسباً لتعديل الاتجاه.

ولك الشكر والتقدير

ملحق رقم (2): يوضح أسماء المحكمين

1. دكتورة عبير عبد الرحمن خليل رئيسة قسم علم النفس
2. دكتور/ سليمان علي أحمد

جامعة الخرطوم

كلية الآداب – قسم علم النفس

ملحق رقم (3) يوضح المقياس الأصلي

يوضح المقياس في صورته الأولية

التاريخ ....

المكان ....

الاسم (إذا أردت ذكره) ....

السن ....

محل الميلاد ....

التعليم ....

الوظيفة ....

الجنس (ذكر/أنثى) ....

الحالة الاجتماعية..................

تعليمات تطبيق المقياس

- يجرى هذا المقياس بغرض عمل بحث علمي، حاول أن تكون صادقاً وصريحاً في استجاباتك.
- فيما يلي مجموعة من العبارات، لا توجد عبارات صحيحة وأخرى خاطئة، لكن المطلوب منك أن تحدد إجابتك دون أن تترك عبارة واحدة بقدر الإمكان.
- إذا كنت توافق على مضمون العبارة، ولكن بدرجة كبيرة ضع علامة ( ) تحت كلمة موافق.
- إذا كنت توافق على مضمون العبارة، ولكن بدرجة أقل ضع علامة ( ) تحت كلمة موافق إلى حد ما.
- إذا كنت توافق على مضمون العبارة، ولا تنطبق عليك ضع علامة ( ) تحت كلمة لا أوافق.
- لا يوجد زمن محدد لإتمام هذا المقياس، ولكن حاول أن تجيب بسرعة.

مع فائق الشكر والتقدير

الرقم	العبارة	نعم	أوافق لحد ما	لا
1	معاملة الآخرين تجعلني راضٍ عن نفسي			
2	أشعر بالسعادة لأن حياتي جديرة بأن تعاش			
3	أشعر أن الآخرين راضين عني			
4	منذ الصغر وأنا أعاني من بعض الأمراض المزمنة			
5	أشعر بالسعادة لأنني قادر على حل مشاكلي			
6	أشعر بأن تخصصي له مستقبل			
7	رغم بذل مجهود لإنجاز أعمالي إلا أنني غير راضٍ عن نفسي			
8	أشعر بأني أعاني من بعض المشكلات النفسية			
9	أشعر أن معظم أصدقائي راضين عني			
10	أشعر باليأس عندما أجد الآخرين غير سعداء			
11	تخصص دراستي له قيمة، لكن ليس في بلدي			
12	أشر أني راضٍ عن نفسي رغم ضغوط الحياة			
13	منذ صغري والآخرين يتقبلونني			
14	أود الذهاب إلى طبيب نفسي لكن الظروف تحول دون ذلك			
15	ليست لدي عزيمة وإرادة في إيجاد معنى في حياتي			
16	أكون سعيداً عندما أكون راضٍ عن حياتي			
17	أود أن أغير من دراستي وتخصصي لأنه لا قيمة له			
18	منذ فترة واليأس يملأ حياتي			
19	رغم تصرفاتي الجيدة إلا أن الآخرين غير راضين عني			
20	الحب هو الأساس الذي يجعل لحياتي معنى			
21	اقترابي عن الله يجعلني راضٍ عن نفسي			
22	أشعر بالخوف من المستقبل			
23	أشعر بأن مستقبلي المادي غير مستقر			
24	أشعر بالراحة عندما أجد الآخرين سعداء			
25	عندما التزم بقضاء الشعائر الدينية، تكون حياتي ذات قيمة			
26	أشعر أن الله راضٍ عني			
27	أشعر باليأس يقلل من همتي			
28	رغم أن الآخرين لا يقبلون على نوع دراستي إلا أنني أحبها			
29	بعض أقاربي يعانون من بعض الأمراض النفسية			

30	أشعر بالأمان عندما أكون مع الآخرين				
31	أحاول أن أتصرف بطريقة يتقبلني أقربائي				
32	رغم محاولاتي لحل مشكلاتي إلا أنني أشعر بعدم الأمان				
33	الأمور المادية تستدعي اهتمامي أكثر من أي شئ آخر				
34	لا اشعر بالسعادة رغم أنني راضٍ عن نفسي				
35	أشعر بالقلق تجاه مستقبلي				
36	الآخرون ينظرون لنوع دراستي بغير احترام				
37	أشعر أني أعاني من بعض الاضطرابات النفسية				
38	رغم أن حياتي مليئة بالضغوط غلاً أن السعادة تلازمني				
39	معنوياتي المرتفعة لها دور في إيجاد معنى حياتي				
40	أظهر للآخرين أنني سعيد ولكن غير ذلك				
41	اشعر بالخوف دون سبب منذ الصغر				
42	منذ فترة وأنا أعاني من الأرق أثناء النوم				
43	حياتي مليئة بالحزن رغم قلة المشاكل بها				
44	أرى أن مهنتي في المستقبل لها قيمة				
45	أنعم أن أحسن من أفعالي كي يتقبلني الآخرين				
46	الإحباط المتكرر يجعل حياتي بلا معنى				
47	رغم أن الخوف لا يفارقني إلا أنني أعمل بحرية				
48	لا أجد صعوبة في حياتي المادية				
49	لا أشعر بالرضا عن ذاتي لعدم التزامي بواجباتي الدينية				
50	أشعر أن السعادة الحقيقية لا توجد في حياتي				
51	أشعر بالقلق لعدم اطمئناني على مستقبلي المادي				
52	أشعر بالرضا لأنني أعمل بحرية				
53	رغم أن نوع دراستي له قيمة إلا أني أشعر بأنه غير مريح مادياً				
54	لا أشعر باليأس سريعاً عندما أقع في أي مشكلة				
55	لا أتقبل ذاتي في قصوري في القيام بواجباتي				
56	مهما أربح من أموال، إلا أنني أشعر بالعوز المادي				

جامعة الخرطوم

كلية الآداب – قسم علم النفس

ملحق رقم (4) يوضح المقياس في صورته المعدلة

بين يديك استبانة أسئلة لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة الرجاء الإجابة عليها بكل صدق وأمانة:

1. النوع: ذكر ☐ أنثى ☐
2. المدة الزمنية للتواجد في الفيس بوك بالساعة: 1-3 ☐ 4-6 ☐ 7-9 ☐ 10 فما فوق ☐

الرقم	العبارة	نعم	أوافق لحد ما	لا
1	معاملة الأخرين تجعلني راضٍ عن نفسي			
2	أشعر بالسعادة لأن حياتي جديرة بأن تعاش			
3	أشعر أن الأخرين راضين عني			
4	منذ الصغر وأنا أعاني من بعض الأمراض المزمنة			
5	أشعر بالسعادة لأنني قادر على حل مشاكلي			
6	أشعر بأن تخصصي له مستقبل			
7	رغم بذل مجهود لإنجاز أعمالي إلا أنني غير راضٍ عن نفسي			
8	أشعر بأني أعاني من بعض المشكلات النفسية			
9	أشعر أن معظم أصدقائي راضين عني			
10	أشعر باليأس عندما أجد الأخرين غير سعداء			
11	أشعر أني راضٍ عن نفسي رغم ضغوط الحياة			
12	منذ صغري والأخرين يتقبلونني			
13	أود الذهاب إلى طبيب نفسي لكن الظروف تحول دون ذلك			
14	ليست لدي عزيمة وإرادة في إيجاد معنى في حياتي			
15	أكون سعيداً عندما أكون راضٍ عن حياتي			
16	منذ فترة واليأس يملأ حياتي			
17	رغم تصرفاتي الجيدة إلا أن الآخرين غير راضين عني			

18	الحب هو الأساس الذي يجعل لحياتي معنى			
19	اقترابي عن الله يجعلني راضٍ عن نفسي			
20	أشعر بالخوف من المستقبل			
21	أشعر بأن مستقبلي المادي غير مستقر			
22	أشعر بالراحة عندما أجد الآخرين سعداء			
23	عندما التزم بقضاء الشعائر الدينية، تكون حياتي ذات قيمة			
24	أشعر أن الله راضٍ عني			
25	أشعر باليأس يقلل من همتي			
26	رغم أن الآخرين لا يقبلون على نوع دراستي إلا أنني أحبها			
27	بعض أقاربي يعانون من بعض الأمراض النفسية			
28	أشعر بالأمان عندما أكون مع الآخرين			
29	أحاول أن أتصرف بطريقة يتقبلني أقربائي			
30	رغم محاولاتي لحل مشكلاتي إلا أنني أشعر بعدم الأمان			
31	الأمور المادية تستدعي اهتمامي أكثر من أي شئ آخر			
32	لا اشعر بالسعادة رغم أنني راضٍ عن نفسي			
33	أشعر بالقلق تجاه مستقبلي			
34	الآخرون ينظرون لنوع دراستي بغير احترام			
35	أشعر أنني أعاني من بعض الاضطرابات النفسية			
36	رغم أن حياتي مليئة بالضغوط غلأ أن السعادة تلازمني			
37	معنوياتي المرتفعة لها دور في إيجاد معنى حياتي			
38	أظهر للآخرين أنني سعيد ولكن غير ذلك			
39	اشعر بالخوف دون سبب منذ الصغر			
40	منذ فترة وأنا أعاني من الأرق أثناء النوم			
41	حياتي مليئة بالحزن رغم قلة المشاكل بها			
42	أرى أن مهنتي في المستقبل لها قيمة			
43	أنعم أن أحسن من أفعالي كي يتقبلني الآخرين			
44	الإحباط المتكرر يجعل حياتي بلا معنى			
45	رغم أن الخوف لا يفارقني إلا أنني أعمل بحرية			
46	لا أجد صعوبة في حياتي المادية			
47	لا أشعر بالرضا عن ذاتي لعدم التزامي بواجباتي الدينية			
48	أشعر أن السعادة الحقيقية لا توجد في حياتي			

49	أشعر بالقلق لعدم اطمئناني على مستقبلي المادي				
50	أشعر بالرضا لأنني أعمل بحرية				
51	رغم أن نوع دراستي له قيمة إلا أني أشعر بأنه غير مريح مادياً				
52	أشعر باليأس سريعاً عندما أقع في أي مشكلة				
53	لا أتقبل ذاتي لقصوري في القيام بواجباتي				
54	مهما يكون جلوسي على الفيس بوك إلا أنني أشعر بالملل				

ملحق رقم (5) يوضح شعار الفيس بوك

ملحق رقم: 6: صورة الباحثة



ملحق رقم: (7) توضح مؤسس الفيس بوك



ملحق رقم: 8 مجموعة في الفيس بوك

